

山と私



「山登りって何が楽しいの？」

よく聞かれるこの質問。

私なりの答えを

ギュッと詰めました。

山登りって楽しそうだな

ってほんのちょっとでも

感じてもらえたら嬉しいです。

- 
- | | |
|----|--------------|
| 04 | 山登り体験会 |
| 05 | 満天の星を見よう会 |
| 06 | 登山大会 |
| 08 | 山登りのベストパッキング |
| 10 | 屋久島メモリーズ |
| 17 | 山飯しか勝たん♡ |
| 18 | 冬山 |
| 19 | あとがき |

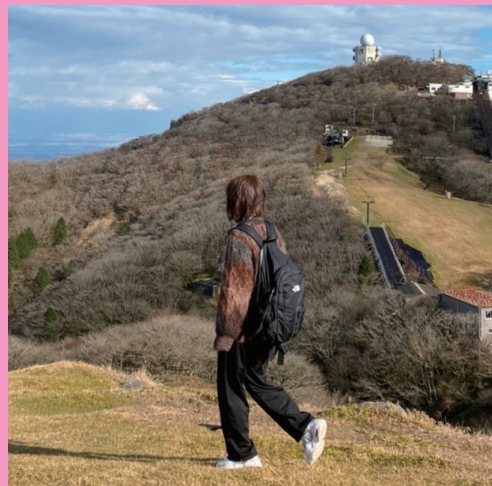
山登り体験会

御在所はロープウェイがあるので、
山登りしたことがない人でも気軽に山
を楽しめる！お天気が良ければ伊勢湾、
琵琶湖、富士山まで見えることも！

@ 御在所



寒さに凍える友人。



紅葉狩りのつもりが霰。アップにして見るとコロコロして可愛い。



標高：1,212 m

初めて山に来た友人。楽しそうで嬉しいな！

山の気温は標高が
100m高くなると、
気温が0.6℃下がれて
いると言われている
よ！この日の頂上は約
7℃。寒い！（下は約
14℃だったよ！）

豆
知
識



燕岳は、アルプスの女王と呼ばれる優雅で美しい山。登山口と頂上の標高差は約1,260m、距離にして約5.5km、北アルプス三大急登と呼ばれている。

満天の星を 眺めようの会

@ 燕山荘（燕岳（つばくろだけ））

撮影中、寒すぎて手が取れるかと思った。



70 リットルのザックがパンパン（笑）
恐らく約18kg..... 食料が減って帰りは
12.13kg 後悔するほど重かった



燕山荘から見えている燕岳をバックにパシャリ。

標高 2,763 m

登山大会

実は登山は、高校総体の一種目として行われている。1 パーティー（登山隊）4 人と監督 1 名。3 泊 4 日で、どれだけ安全に登山できる力が身に付いているか、を判断基準に競い合う。そのため、高校総体で行われる多くのスポーツが「競技」といわれている中、登山は「大会」とされている。

1 日目



開会式

知識審査（ペーパーテスト）

①救急 ②気象③天気図 ④地域研究に
分かれてペーパーテストを行なう。

設営審査

制限時間 10 分以内でより丁寧に、
より効率よく、より理にかなった、
テント設営を競う。

炊事審査

より効率よく、より安全に、調理で
きているか、食糧計画に沿って調理
しているか、等。



2 日目

登山行動 設営・炊事 審査



3日目

登山行動

- ・ 体力歩行技術
スリップしないか、隊やパーティ内で人と人の間隔が離れすぎていないか、等。
- ・ 読図
歩行中、ぶら下がっている札の位置を地図上に垂直で線を引いて提出。道迷いしないように地図から現在地と進行方向読み取る技術。
- ・ 計画書・記録用紙
登山行動前にどこに、どんな日程で、どういったメンバーで、どんな装備・食糧計画をしているか、そして自分達でリサーチした大まかな地図（概念図・断面図等）をつけて提出。

設営・炊事審査



登山行動
閉会式

4日目

終



山登りのベストパッキング

私にとって山登りと冒険はイコールで、とにかく身軽がいい。もし、汚れても「あっ、汚れちゃった♪」くらいでいられるモノがいい。大人になって、少ないからこそ逆に拘りたいって思うようになった。ワクワクする装備に新調したいな。



紙面のアイテムは全て私物です。ブランド等へのお問い合わせはご遠慮ください。

3. リュック（ザック）

これは 30 リットル。日帰りの山行やサブザックとして使用。泊りの山行では 70 リットル（P5 参照）を使用。

2. サングラス

紫外線や眩しさから目を保護してくれるのはもちろん、視界が落ち着き、足元が見やすくなる気がする。

1. 帽子

視界が遮られるのが苦手で被らなかつたら、後日、日焼けで頭皮めっちゃ剥けた ... 山登り必需品。

6. 登山服

汗冷えにしないように乾きやすい、化繊やウールなどの素材が◎ レーヨンや綿混は ×

5. 靴下

登山用の厚手のものは足が疲れにくい。ウール素材や速乾性素材のものがおすすめ。予備も忘れずに準備。

4. サブバック

飲み物、行動食、スマホ、、、すぐに取り出したいものを入れておくのに便利。Arc'teryx 格好良くて大好き



3. 非常食

遭難など緊急時に食べる。火を使わなくて良く、軽くて保存がきく、栄養価、カロリーが高い物が良い。

6. トイレットペーパー

トイレに紙がない事も多いため、持っていきましょう。食器を拭いたり鼻をかんだり、様々な場所で活躍！ティッシュよりトイレットペーパーが便利。

2. 登山地図・GPS アプリ

自分がどの道で登るのかを確認する為に必要。携帯アプリ (YAMAP) なども確認できる。

5. ラテ (ヘッドライト)

山では暗くなると道が見えなくなってしまうので必須。携帯などのライトでも代用可能だが、できるだけ手元が自由になるヘッドライトが理想。

1. レインウェア

山の天気は変わりやすいので、晴れていても必ず持参！風を防ぐので防寒着としても使用できる。

4. 防寒着 (ダウン・フリース等)

風や雨・雪などから体を守るための服。山の気候は変わりやすいので、重ね着、すぐに脱いだり着たりできる、前が開く服を持っていくことをオススメ！

屋久島メモリーズ

20210723-20210727



DAY1

◀ 白谷雲水峽

屋久島の北東部を流れる白谷川の上流に位置している自然休養林。島内でもトップクラスの人気を誇るスポット。、散策に必要な時間は3～5時間ほど。

白谷雲水峽の最大の見どころは苔生した森、通称もののけ姫の森。スタジオジブリの人気映画『もののけ姫』のメイン舞台である森のモデルとして参考にされたのが、この周辺の自然と言われている。



◀ 飛行機の窓から見えた翼。

伊丹空港発～鹿児島経由～屋久島行きに乗車。飛び立つ前の窓の外って「今から旅が始まる～！」ってワクワク高まる♪ちなみに、鹿児島～屋久島間はプロペラ機。

シカの宿 ▶

大きな空洞のある根株が「穴の中でシカが雨宿りをする姿」をイメージさせると命名。屋久島の世界遺産登録 20 周年を記念して名づけられた屋久杉の一つ。





◀ 屋久島町屋久杉自然館
『知りたい屋久島がここにある！』
縄文杉の大きさをリアルに実感で
きる。間近で見る屋久杉の驚きの
存在感！

DAY2

ヤクシマザル ▶

小型でずんぐり、灰色を帯びる。
そこらへんに普通にいる。しか
も、人間に慣れていて全然退い
てくれない。



大川の滝 ▲

屋久島の滝では水量、規模ともに最大
規模を誇り、「日本の滝百選」にも選
ばれている(平成2年4月28日選定)。
島内一の高さを誇る88メートルの断
崖から、豪快な水しぶきをあげて滑り
落ちる様はダイナミック。滝壺の真下
まで歩いて行けるので、水しぶきは浴
びるものの、その水量に圧倒！

DAY3

ウィルソン株 ▲▶

内部は人が立てるほどの高さがある大きな空洞になっており、泉が湧いている。 胸高周囲 13.8m もある大きな切り株で、伐採時の推定樹齢は 3000 ~ 4000 年、現存していれば最大級の屋久杉のひとつであったと考えられている。

『空を息上げるとハートに見える切り株中から、ハートを作る私 (▼)。夢中に写真撮影しすぎて、泉の中にスズホを水没させた (笑)』





▲ 縄文杉

屋久杉の中でも最大級の老木として有名。その樹齢は 2,000 年を超える。幹の模様が縄文土器に似ていることから縄文杉と名付けられた。登山者の踏圧によって根が傷むのを防ぐため、十数メートル離れた木製のデッキから鑑賞しなければならず、杉の周りには立ち入ることはできない。縄文杉を見るためには歩行時間約 10 時間・往復 20km 前後の登山を行う必要がある。(わたしたちは約 7 時間半歩いて戻ってきた。)

『最初到着した時は、近くに立ち入れないのを知らなくて「え？こんな遠いん？」って少しがっかりしたのは内緒（笑）それでも、「大きい」、「堂々とした」みたいな言葉では到底表現しきれないほどの、圧倒的な存在感と神々しさ……！！縄文杉に到着した時が一番雨が降っていたけれど、縄文杉の重圧感が、さらに縄文杉の魅力を引き立てて、山の中で雨に感謝したのは多分（絶対）これが最初で最後。自然って凄い。』

DAY4



▲ SUP (サップ)

スタンドアップパドルボードの略称で、専用のボード(▶)に乗ってパドルで漕ぎ進むウォーターアクティビティ。屋久島には本流だけで140本もの川が流れており、透き通った水が特徴。

◀ 飛行機の窓から見えた夕焼け。帰り道の夕焼けは「あ〜、旅が終わっちゃう〜楽しかったな〜」って旅行の余韻に浸れる時間で、結構好き。



番外編

▼ コース料理 @屋久島ホテル

品質確かな肉や新鮮な魚貝、厳選された地元の食材を取り入れたシェフこだわりの和洋折衷料理。(3日分から一部抜粋)

黒毛和牛のたたき ポン酢シユレ
地魚の薫線 大根と和芥子のマヨネーズ和え
ゴーヤの土佐和え
本日のお作り



鹿児島県産六白黒豚の低温ロースト
豆乳胡麻だれチリソース

種鶏のサラダ 柚子胡椒風味
屋久サバ節のクリームチーズディップスタイル
炙り生湯葉の鱈甲飴 山葵添え
本日のお造り



鹿児島県産黒毛和牛のポワレ
スパイシーな燻製醤油クリームソース

屋久島産車海老の天麩羅



鹿児島県産黒毛和牛のステーキ
特製おろしソース

『この料理を食べるためだけに屋久島に行きたいと思うほど、どれも絶品。毎日食べたい。山登りや観光で疲れた体に美味しさが染み渡る。3泊したけれど毎日違う料理（サイトには2つのコースしか載っていない）を提供していただき、本当に嬉しくて毎食のご飯が楽しみだった。帰宅後しばらく刺身食べれなくなったほど身がプリプリ。』



▲ ケーキ@冬季大会 (2017)
毎年クリスマスに行われる冬季大会で恒例となりつつあるケーキ作り。冷蔵庫並みに寒い雪山だからこそ作れるケーキ。



▲ りんごのキャラメルケーキコーヒーセット @燕山荘 (2021 冬)
マイナス約 15°C の世界で食べるスイーツとコーヒーの組み合わせ最高。



▲ かき氷 @ 夏合宿 (2015)
真夏に食べる自然のかき氷に疲労が吹っ飛んだ。こういう瞬間があるから山登り続けるんだろうな、と思う。

山飯しか勝たん♡

ただのコンビニ飯でも、普段の5割増くらい美味しく感じる。魔法みたい。口に入れた瞬間、五臓六腑に染み渡っていくのがわかる。疲れてクタクタであればあるほど、美味しい。食べる前に季節ごとに違う山の自然を楽しみながら、足場の悪い岩場などを抜けて、疲労を感じながら食べるご飯。最高に美味しい。

ただのカレー。なのに美味しい。なんで？中学生の頃とかに研修で作られるカレーに似てる。完璧じゃないのがええのかな……
▼ 無水カレー@キャンプ

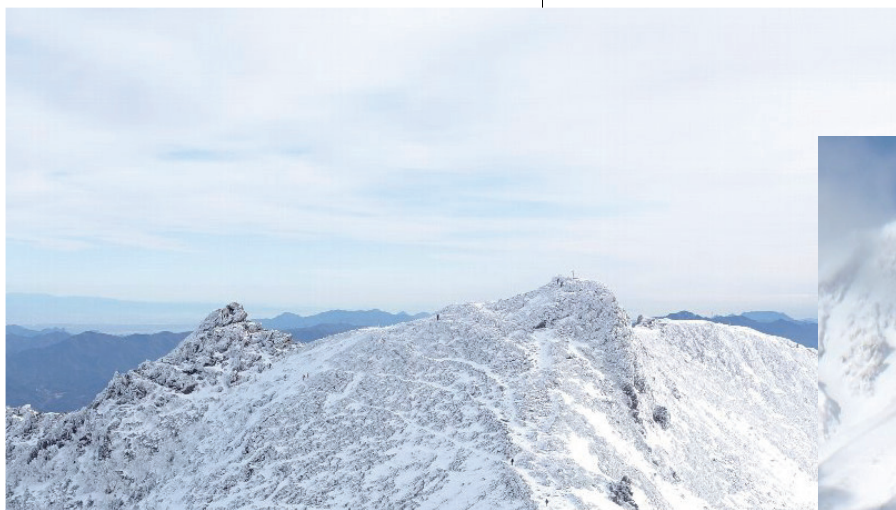


山でもクリスマスっぽさを醸し出せないかと悩んだ結果、チーズフォンデュ。人生の山飯で一番洒落てる。
▼ チーズフォンデュ@冬季大会 (2017)

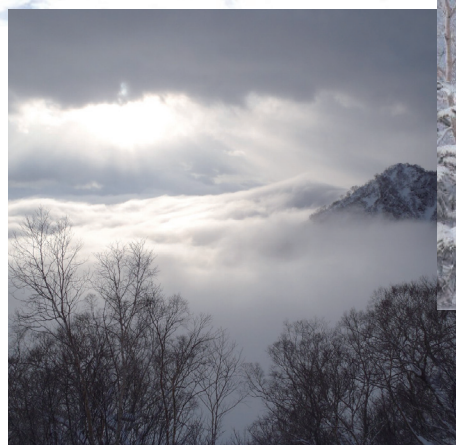
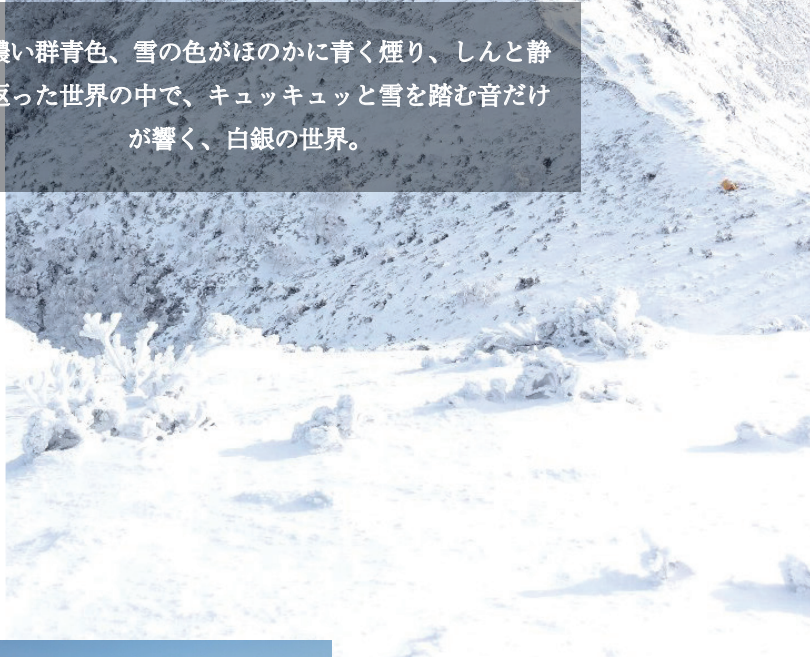


霰が降る荒れた天気の中食べるカレーうどんの染み渡る美味しさ。山でカレーってベタ中のベタだけど間違いのない、美味しい。
▼ 御在所カレーうどん@御在所





空の濃い群青色、雪の色がほのかに青く煙り、しんと静まり返った世界の中で、キュッキュッと雪を踏む音だけが響く、白銀の世界。



あとがき

山登りの楽しさ伝わっていますか？

上手に伝えられているか、胸がドキドキでいっぱいです。

学生生活の集大成である卒業制作は、自分が好きで楽しく制作できるものになりたい、と漠然と考えていました。そんな中、なぜ卒業制作のテーマを「山登り」にしたのか？

「山登りが好き」ということを伝えると、未経験者の大多数に「山登りのって何が楽しいの？」と聞かれます。この質問の答えを言葉で表現するのはとても難しく、好きは確かにそこにあるのに、言語化して上手に伝えられないのがもどかしくて、ずっと、上手に伝えられる方法があればいいのに、と思っていました。卒業制作のテーマを決めるにあたり、自分が制作すればいいのでは...? と思い立ち、山登りをテーマにすることに決めました。高校総体インターハイに出場経験がある自分にしか作ることができない作品になる、といった思いもありました。

自分の「好き」を表現するのは、ワクワクや楽しい気持ちだけではなく、不安や恥ずかしさがありました。

沢山の方の協力のおかげで完成させることができました。本当にいつも有難うございます。
また一緒に山に行きましょう♪

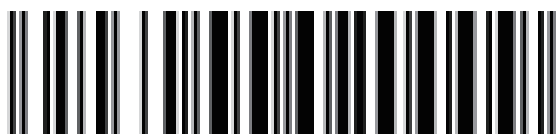
この冊子が山登りに興味を持つきっかけになれば、嬉しいです。

金城学院大学国際情報学部国際情報学科メディアスタディーズコース
八太 祐実 校

協力・友情出演 (福田里香・藤本優衣)

三重県立神戸高等学校山岳部OB/OG
(坂口博紀・伊東茉莉・中根青空・田辺夏子)





定価 000円 本体 000円