

里山

里山はあなたの1番近くにある山です。
 登る、見る、撮る、感じる。
 楽しみ方は十人十色。
 この里山をあなたならどう楽しみますか？
 はじめての「山の日」には、
 自由に、楽しく、里山を満喫してください。
 そして、
 あなただけの特別な里山を見つけてください。

— 4市町合同企画 山の日特集おわり —



写真：半田山と伊達市（伊達市梁川町から撮影）



岩崎元郎 1945年 東京大井町生まれ。無名山塾主宰、日本登山インストラクター協会理事長。63年から69年まで「昭和山岳会」在籍。71年蒼山会同人創立、南アルプス、雨飾山、栗駒山周辺で、登山に親しむ。1981年春、ネパールヒマラヤのニルギリサウス峰登山隊に隊長として参加。帰国後「無名山塾」を設立。2006年「岩崎元郎の新日本百名山」を出版し、霊山を新百名山として紹介。

身近な里山の魅力

岩崎元郎

若い頃はパンパンぶっ飛ばしていた。尖った山しか目に入らなかった。

古稀が近づいたある日、いつものように山道を歩いていたら、あつと思う間もなく転倒した。本人は上げたつもりで足が上がり、木の根につま先を引っかけた。わがことながら、トシを感じてため息が出た。

行動再開、奥武蔵のユガテ（※1）から物見山（※2）にむかって歩いてきた。小さな里山だから、転んだってどうってことない。物見山の肩が上がって立ち休み、爽やかな風が頬をなでる。なんて気持ちがいいんだろう。生きていくことを実感する。目に飛び込んでくる新緑の艶やかなこと。

中部山岳の尖った山々は、緊張を強いられる。身近な里山は、気持ちにゆとりを持てる。そのゆとりが風を感じさせ、緑を愛でさせる。そこが身近な里山の、大きな魅力であろう。

伊達郡内の山々は、登ってよし眺めてよしの愛すべき里山だ。お気に入りには霊山。たおやかな阿武隈の山々にあつて、この山だけが尖っている。それでいてコースは良く整備されていて、初心者でも安心して歩けるのがうれしい。

（※1）ユガテ：埼玉県飯能市の山上の桃源郷と称される集落

（※2）物見山（ものみやま）：埼玉県日高市と毛呂山町の境にある、奥武蔵の山。標高375m



お湯と
ドリップコーヒーで
優雅な山時間。
10

自

然の中で食べるごはんって、本当に美味しいですね。お弁当をみながらワイワイ食べた後は、優雅にコーヒーなんていかがですか？ 必要なものは、①水筒に入れた熱いお湯、②コップ、③ドリップコーヒーの3点です。もちろん、コーヒーは、粉状のスティックコーヒーでもいいですよ。頑張つて登った山頂で、自然を感じながら飲むコーヒーは最高ですよ！ 山の楽しみの一つとして、みなさん、ぜひお試しください。



▲フライパンで焼いた食パンにジャムマーガリン

登

山に慣れてきた方は、7ページで少し紹介した「バーナー」を持って山に出かけてみてはいかがでしょうか？ これがあると、山頂でお湯を沸かしたり、アウトドア用の鍋やフライパンを使った、簡単な調理も可能に！ 山の楽しみが、何倍にもなります。色んな道具を使って、あなただけの登山ライフを見つけてみませんか。