

報告書

2022/5/5 ~ 2022/5/7

作成者: 銘苺盛暁

山域名	熊野古道	山行形態	テント、民宿泊
日程・コース	5/5 (木) 8:20宿坊発~08:50ろくろ峠~9:40薄峠~12:10水ヶ峰~13:55平辻~15:00大股分岐~16:00大股~16:45萱小屋跡避難小屋~17:40檜峠~18:25伯母子峠分岐~18:40伯母子峠避難小屋着、テント泊 5/6 (金) 03:30起床、4:30出発~5:00伯母子岳~7:25水ヶ元茶屋跡~9:00伯母子岳登山口~12:05三浦峠~14:00矢倉観音堂~15:50田良原橋~17:00昴の郷~17:20十津川温泉郷 民宿やまとや泊 5/7 (土) 4:00起床、5:00出発~5:55果無~7:45観音堂~8:33果無峠~9:45七色分岐~11:00八尾木~11:30三里橋~12:10三軒茶屋跡~13:10熊野本宮大社		

メンバー	NO	氏名	性別	NO	氏名	性別	NO	氏名	性別	NO	氏名	性別
	1	新井梓	女	2	稲吉久美子	女	3	仲宗根 円	女	4	銘苺 盛暁	男
	5	坂間俊亮	男	6			7			8		
	9			10			11			12		
	13			14			15			16		
	17			18			19			20		
	リーダー	新井梓		サブリーダー			その他					

特記事項

・初日(5/5)に1名が膝の痛みにより大股分岐手前で離脱。通常は山中なら全員下山の判断になるところであるが、今回は車道や里に何度も出るルートにつき安全なところと判断し、離脱してもらった。

ヒヤリハット
なし

その他

【水場・トイレ情報】

◆1日目

高野山内各所に公共トイレあり

大滝: 民家横に推薦トイレ紙あり、手洗い場あり

大股バス停: 水洗トイレ紙あり、自販機、橋を渡ったところの左に水道があり水補給可

萱小屋: 水場有り(微量で柄杓で組むスタイル)。小屋の持ち主がビール、飲み物を無人販売(GWだけかも)

伯母子峠避難小屋: 汲み取り式トイレ(洋式・和式・簡易)紙あり。水場は三田谷方面に5分下る(沢水)

◆2日目

水ヶ元茶屋跡から伯母子岳方面に数分: 登山道下に水場有り。

伯母子岳登山口付近: 水洗トイレ紙あり・手洗い場あり

船渡橋(吊橋)のためと: 三浦の湧水(豊富)、湧水の奥にしいたけ店があり、自販機あり

三十丁: 水場。水量微妙

三浦峠: トイレあり

西中バス停: バス停に自販機(アルコールも・・・)

(バスに乗らない場合)

川合神社前: 水洗トイレ

その後、西中集落には商店や自販機、郵便局あり

昴の郷: 自販機、水洗トイレ

◆3日目

観音堂: 水場あり。水量豊富。簡易トイレあり

道の駅 奥熊野古道ほんぐう: 水洗トイレ、売店など

三軒茶屋跡: トイレあり

熊野本宮大社: トイレ、ショップなどあり

■新井

5/5

高野山の宿坊に泊まったので朝の勤行に参加。快慶作の阿弥陀仏を特別拝観。高野山を出て平辻を過ぎたあと、仲宗根さんに膝痛。途中テーピングをしてしばらく歩いたが辛い、とのこと。荷分けもしたがこれ以上歩くのは難しいとのことなので、離脱判断。大股へ降りる手前で近くのキャンプ場に電話をしてテントサイト予約、キャンプ場まで車道歩き30分の場所まで一緒に歩く。テントは立てたことがないとのことだったので、その場で教え、別れる(キャンプ場への到着はメールで報告してもらった)。翌日仲宗根さんは公共交通機関で十津川の宿で合流した。

パーティは大股に到着。伯母子岳避難小屋に水場情報はあったが、直近の水量情報がなかったので念のため大股で調理用の水を組み、登りはじめます。個人的には調理用水2キロ&飲み水1キロ(なるべく沢の水は飲みたい派)が増えたこの登りが一番きつかったです。2019年は避難小屋前がテントでいっぱいだったが、今回は私たちだけで、避難小屋の中にも2名のみ。広々と使えてよかったです。食事は私の2名用テントで作りました。久しぶりにみんなでテントで食事をとり、またこういう山行ができるの良いと感じました。

5/6

3:30起床後、稲吉さんだけ先に私のテントに来てもらい、調理準備を済ませました。出来上がるころに銘苅さん、坂間さんに入ってもらって(テントが広くないため)、食事。お茶をのんで空身で伯母子岳ピストン。テント撤収後、出発。途中には茶屋跡や昔の石畳・石垣など、古道らしい遺構も。五百瀬集落においてほっと一息。三浦峠へ登り出し。急坂の途中にも古民家がある。こんなところで暮らすのはすごい。斜面から見える五百瀬がどんどん遠くなります。三浦峠は杉に囲まれてそれほど明るくありませんが、トイレも東屋もあり、しっかり休めるポイントです。ここからがまた激下り。ようやく西中集落に出る。あとは十津川まで9キロ車道。バスはもうない時間。タクシーを呼ぼうどうかも話し合いましたが、坂間さんの「歩きたい」の一言で、みんなの決意も固まりました。あとはひたすら歩きます。途中、郵便局がやっていたので、私と稲吉さんはテント道具を発送。軽い…。十津川村はテント泊禁止。民宿に着いて源泉の風呂に入ると、不思議と足の疲れがひいていきました。

5/7

朝食はおにぎり弁当にもらって5:00出発。仲宗根さんも果無集落は見てみたいとのことで、そこまで一緒に登る。果無集落は水田の水鏡がきれいで、昔からの集落らしい風情を楽しめた(ここで仲宗根さんは宿に戻り、バスで熊野大社へ)。果無まで登っていると、元気なご老人の一行が。聞くと大阪の労山。果無峠から8分の果無山ピークを踏んで最後の激下り。途中、水色かかった乳白色の熊野川が見え、高野山からずいぶん歩いてきたなあ、と感じました。下り飽きた頃に熊野の集落に出て、道の駅でエネルギーチャージしたら、あとは熊野本宮大社まで最後のひとがんばり。着いたらお参りして湯峯温泉に行き、温泉卵を作ったりして疲れを癒やしました。

◆全体を通して

- ・初日の離脱については、通常は山中なら全員下山の判断になりますが(山中でパーティを分けたくない)、今回は車道や里に何度も出るルートだったので、安全なところで仲宗根さんに離脱してもらいました。また膝が治ったら山を一緒にしましょう。
- ・新しい道具を購入したら、必ず山に入る前に触ってみることが大事です。しっかり道具の使い方を理解しておいてください。そうすることが結果的に自身の安全につながります。
- ・ログをとっていた方もいましたが、ぜひ今回歩いた記録を残しておいてください。自分がどれくらいの距離・標高差・時間を歩けたのか、荷物は何キロだったのか、などを数字で残しておく、自分の歩ける山がわかってきて、どのくらいまでならチャレンジできるのかが見えて来ると思います。その積み重ねをさしてください。
- ・最後、私が湯峯温泉からのバス時刻を間違えました。タクシーでうまく5名乗れたのでよかったです。一瞬あせりました。みなさんもあせったと思います。すみませんでした・・・
- ・なんかいろんなことがうまくいったように感じています。天気も予報に反してずっとよく、遅い時間に着いたけどテン場は空いているし、郵便局が営業してたり、バスに乗れなくてもタクシーが5名乗れる車種だったり。誰か強烈に行きたい人がいるんだなあ・・・と(笑)

■稲吉

1泊以上の縦走も終始テント泊装備を背負っての山行も経験がなく、自分にできるのか不安ではありましたがご企画いただいた新井さんに一般道にちよくちよく降りるルートなのでエスケープも可能だからチャレンジしてみればと後押ししていただき思い切って申し込ませていただきました。

登山前日、スタート地点となる高野山で一泊し、かねてよりいつかは行ってみたいと思っていた宿坊を利用しおいしい精進料理と朝の勤行を体験することができました。4年前にも高野山へ訪れましたがその時はまさか自分がここから熊野本宮大社へ徒歩で向かうなど思いもよりませんでした。

1日目。お坊様のありがたいお話を伺い伯母子岳を目指していざ出発。これまで思っていた通りの「熊野古道」らしい道から始まり、事前に聞いていた通りアスファルトの自動車道も利用しつつひとつ目の峠の水ヶ峰を越えたところで不測の事態が発生し仲間がひとり戦線離脱する事となってしまったため急遽道端でテントの立て方講習会が催されるという珍しい現場に居合わせる事となりました。講習会后、一名は別行動となりパーティは伯母子岳登山口へ。キレイなトイレの利用と自販機でよく冷えた飲み物を購入し力水的な作用を得つつへろへろになりながらもどうにか一日目の宿泊地となる伯母子岳避難小屋へ日暮れ前に到着しテントを設営し新井さんが用意してくださったロコモコ風ご飯をみんなでいただきました。

2日目。長い1日でした…。朝ごはんはこれまた新井さんにご用意いただいたパスタとスープをいただき、ひとまず伯母子岳のピークから朝焼けを眺めた後テントを撤収して十津川温泉を目指し出発。寝起きにはなかなかツライロングな下りをどうにか制したあと小さな集落でとてもキレイに管理された公衆トイレに感動しつつ次の三浦峠へ。これがなかなか…大した標高ではないのですが特に特徴もない地味な登山な上に手前の伯母子岳のロングな下山で消耗したこともあり正直印象の薄い区間となってしまいました。そのあとの三浦峠登山口から十津川温泉のながいながいアスファルト道で翌日リタイヤするんじゃないかと危惧するほど足が痛めつけられ(がしかし、そのおかげで郵便局を発見してもう使用しないテントを送れたため荷が軽くなったので結果オーライ)瀕死の状態に宿泊先の民宿へ到着。途中離脱となってしまった仲間と合流。取るものもとりあえず掛け流しの温泉へ直行したおかげでどうにか死なずに済んで就寝しました。

3日目。朝予定より早く目が覚めたのでダメ押しの朝風呂で更なる回復を測ってから出発。みんなで小辺路のハイライトとも言われる果無集落へ行き山奥に取り残され時が止まったようなノスタルジックな風景を堪能し、ここでまた一名別行動となりバスでゴールへ、我々パーティは徒歩で熊野本宮大社を目指しまずは果無峠へ。登りは思っていたほど大変ではなかったのですが、下りがなかなかタフで温泉マジックは消え失せて涙目になりながらも途中の道の駅のほうじ茶ソフトでどうにか命を繋ぎつつゴールの熊野本宮大社へと辿り着くことができました。

今回のチャレンジでは荷物のパッキングの仕方からロングトレイルを歩く上でのペース配分、水場とトイレの確認、エスケープ時の対応、複数人のテント泊での食事、登山道とアスファルトの足への負荷の違いなどなど数えきれないほど実践で学ぶことができました。なによりも今の自分の実力を知ることができ自信につながりました。

リーダー新井さん、企画計画から当日の山行にいたるまで本当にありがとうございました。今回一緒させていただいたことは、これからの山生活において大きな糧となることと思います。

メンバーの皆さん、大変な道のりでしたがおかげさまで道中楽しく過ごすことができどうにかゴールすることができました。本当にありがとうございました。またよろしく願います。

■仲宗根

5/5

朝、宿坊にて朝の勤行でお坊さんが話されていた呼吸法を聞いて、これから熊野古道小辺路に向かうにあたり、吸うことを意識して頑張ろうと呼吸法をやって気合を入れる。

大滝集落くらいから膝に違和感があったのでサポーターをしたが、痛みがひどくなり、水ヶ峰分岐でテーピングを銘苅さんにしてもらい鎮痛薬を飲む。

平辻で痛みには耐えられず、大股に向かう途中で離脱。

新井さんがキャンプ場を予約していただき、テントの張りかたを教えてらう。

そのおかげで、すぐにテントをたてられた。

5/6

コミュニティーバスを乗り継ぎ、路線バスで十津川温泉につき、合流。

5/7

まだ、膝が痛かったが、果無の集落に行きたいと思い、一緒に果無集落へ。

素晴らしい景色を見て、感動しました。

みんなで見れて、登ってきた甲斐がありました。

宿に戻り、村営バスで熊野本宮へみんなと合流して、湯ノ峰温泉。

今回は、道具の確認など、自分の身やメンバーのにも影響することから、反省してます。

皆さまの優しさに感謝します。

自分の体力やザック重さや距離がどのくらいいけるのかを確認できて、良かったと思います。

新井さんのリーダーとしての判断や対応の仕方も感銘を受けました。

膝を治して、また山に行けるようになりたいです。

皆さま、ありがとうございました。

■銘苅

感想

今回の山行は、「自分自身のフィジカルとメンタルの両面と向き合い、それぞれの限界を確認できた」「仲間で励ましあうことで、辛い山行も完遂できる」と総括したい。

参加にあたっては、テント泊を前提とした荷物を背負って2泊3日の工程で70Km弱を歩き通した経験がなかったことなどから躊躇したが、同郷の仲宗根さんの誘いがあったこと、同期の新井さんがCLであったことも参加への後押しとなった。

5/4前泊は、高野山遍照光院。ライトな護摩行や座禅会があるかと密かに楽しみにしていたが、いずれも実施されず。朝のお勤め(お経を拝聴するのみ)はあった。日本を代表する高野山の寺院群に圧倒された。いずれまた訪問したい。

5/5熊野本宮大社に向けて出発。重心がブレないよう大きすぎない適度な歩幅、血中の酸素濃度を維持するため呼吸を意識しながら歩くことに専念。途中、新井さんに教えてもらった体重移動による歩行術も登りルートで取り入れたことにより、体力温存に繋がった。道中には茶屋跡、集落跡、地蔵像、墳墓など気になるものが多数点在する。たださえ、パーティーについていくのに精一杯なのに、写真を撮ろうものなら、たちまちパーティーに引き離されてしまう。15時前、膝の痛みを訴えていた仲宗根さんがついに離脱。私が代理でテントを購入したのだが、事前に設営と撤収の予習をしないまま参加させてしまった(当日の夜に教えるつもりだった)。伯母子岳の急登前に汲んだ調理用水2リットルは、体力的にしんどかったが気合いで耐えることができた。伯母子岳避難小屋でテント泊。ランタンを稲吉さんから借りたランタンをテントに入れ、インスタ映えする写真を撮影。パーティーで囲んで作って食べるごはんは、やはりおいしい。

5/6伯母子岳山頂でご来光。2日目は残存体力的に辛かったが、集落跡や茶屋跡の側を通るたび、放棄された家々の隅にある三輪車などを見るたび、古の人々の息吹を感じることができて、無性に嬉しくなった。五百瀬集落に降りたにも拘らず「坂間さんの全行程を2本の足のみで歩きたい」旨の宣言があったため、「ついて行きます！」とDM根性がムラムラと湧く。2時間半ものアスファルトを歩行した結果、民宿に着く頃には足はレゴブロックで出来ているのではないかと思うほどガタガタになった。夕食後、まともに歩けず、翌朝にはリタイア宣言をすることを観念する。民宿「やまとや」の女将さん曰く「この宿の温泉に入れば、明日には足は治る」とのこと。その言葉を信じることにして、到着後と就寝前に入湯し、「足よ、治れ」と自らの足に向けて念じる。

5/7起床後、筋肉痛は感じるが普通に歩ける足に戻っていた。ダメ押しの回復を願って温泉に入浴したうえで出発。私としては、今回の山行のハイライトと捉えていた天空の郷、果無集落。棚田の水鏡に山々が映り込む。高野山を出発後、幾度となく挫けそうになったが、この景色を見たとき心が洗われた。また、この景色がこのロングトレイルの最後にある理由を理解できた。七色分岐付近でゆったりと流れる熊野川を見下した後、人里や道の駅を経て、熊野本宮大社に無事に到着することができた。テント泊の荷重

で2本足のみで約70Kmの山行を歩き通せたことは、今後の自信につながると感じた。
新井さん、稲吉さん、坂間さん、仲宗根さん。たくさん励ましてくれて、ありがとうございました。

■坂間

もともと漠然と長期間の縦走にチャレンジしてみたいと考えていたので、今回の企画に参加しました。最初から最後まで天候に恵まれ、新緑の鮮やかさを楽しむことが出来ました。山の中に集落が点在しているのも、関東エリアではあまり見られない光景で新鮮でした。

また、初めての距離と期間での行動で、今後縦走の計画を立てるうえで参考になる経験をする事が出来ました。特に、長時間の行動による身体への影響を体感することが出来たのは大きな収穫でした。

1日目までは特に異常は無く普段通りでしたが、累積で40~50kmほど歩いた2日目には、細かいダメージが蓄積していたのか、足の関節に痛みを感じていました。

結局3日目には少し歩いただけで脚がかなり厳しい状態になっており、パーティメンバーに自分の荷物の一部を預けることでなんとか歩き続けることが出来ました。ご迷惑をおかけしました。

テント泊装備で複数日にわたって歩く経験があまりなく、脚への負荷、疲労の蓄積など、装備重量によって行動能力が制限されるのを体感しました。

今回は必要そうなものをとりあえず詰め込んでいたら総重量が20kg近くなってしまっていたのですが、これからは装備の軽量化を徹底していきたいです。

また、痛みの予防策として、普段からテーピングの練習や、湿布・痛み止めなど、これまで疎かにしていた備えの必要性を痛感しました。

今回の山行は単独での踏破は難しかったと思います。自分が助けられてばかりだった気もしますが、辛い局面におけるモチベーションの維持も含めて、パーティ登山の力強さを知ることが出来ました。皆さんありがとうございました。

道中で新井さんより、今回の熊野古道とサンティアゴ・デ・コンポステーラの道の二つの巡礼者を指す“Dual Pilgrim”を教えてくださいました。機会があれば後者の巡礼道も行きたいと思っています。

吉村家防風林近傍



果無集落



七色分岐



熊野本宮大社

