

山とスキー

第九十六號



札幌 山とスキーの會 發行

大正十二年七月七日第三種郵便物認可
昭和四年十一月二十五日印刷納本

昭和四年十一月二十八日發行 (毎月一刷)
(一日發行)

◇すまりをて得を讀愛御の下殿宮父秩りよ號刊創は誌本◇

次目號六十九第



記
事

オプタテシケの尾根を歩みて

黒住久彌〔一〕

「デル・モデルネ・シーシユボルト」より

春田まさき〔三〕

„Oima Aternat“

井田清〔二〕

空沼の思出

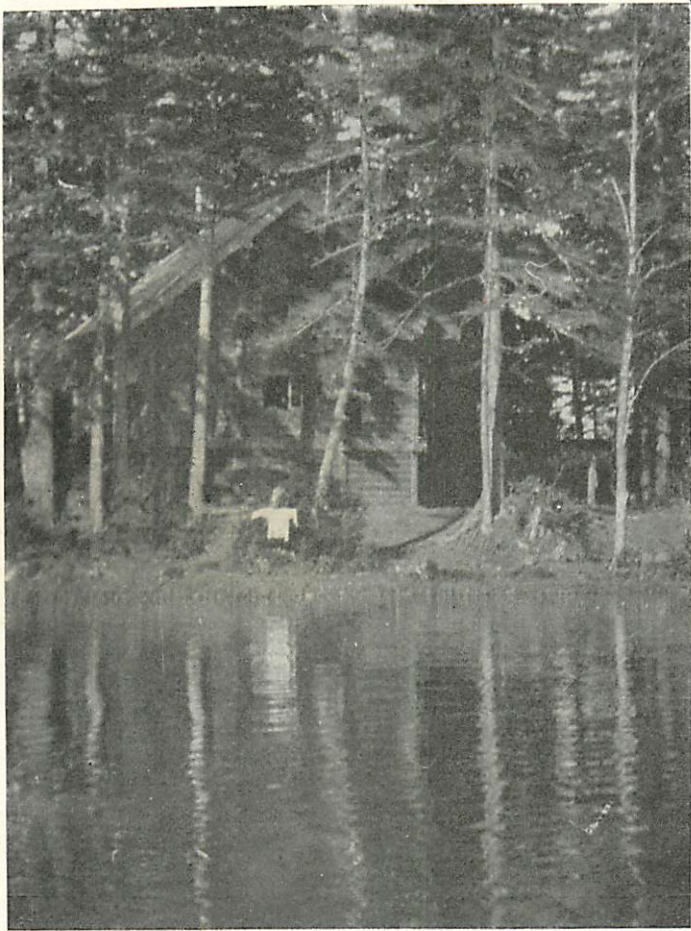
K 生〔三〕

寫
眞
版

空沼小屋
四月の小鎗

松澤幸三郎

昭和四年十一月發行



□ 空 沼 小 屋 □

オプタテシケの尾根を歩みて

黒 住 久 彌

一行 大賀恵二教授 阿部興 阿部顯 黒住久彌 人夫 三浦友吉（上富良野市街）

正月を十勝の吹上温泉で過ぎた大賀先生が、オプタテシケの銀蛇の起伏は實に美しくかつた。冬山は駄目としても、夏山はやつて見たいものだ、と云はれた。去年石狩で大ヌタクとそれに連るこの尾根を眺めて、是非歩いて見たい欲望にかられて居た矢先だつた。

六月に入つて専らこれに關して記録を漁つて、プランを立てなどした。その頃、安積兄が黒岳から入つてトムラウシに抜け、其時の都合で縦走をしては、と云はれた。是は僕達には最も當を得た忠言には違ひなかつたが、縦走そのものゝ目的から云つて、非常に不利なことである。これと前後して阿部兄がこの行を共にされることになつて、二中のヌタクの方の記録も得られて、これならばと云ふ多少の可能性を見出した。

この縦走の前、僕は學校の班で日高に入つた。これは過半が尾根歩きで、経験する處が多かつた。又此當時の人夫、高橋淺市君は中部高地の地理に明るく、色々参考とすることを得た。僕として此の縦走を決行すべく決心したのは、實に此の間であつた。

日高の行を了へて歸れば、阿部兄の弟さん顯君も参加されることになり、一行四人で、心強きを得た。

此の拙い記録を讀んで戴くに當つて、我々は決して足の丈夫なものでなく又山に對して經驗厚いのもでもなく、唯天候をうまく當てたこと、かなり準備して動いたことゝを念頭して戴きたい。

七月二十四日

雨あがりの札幌の夜の景色を美しく眺めて、十時八分。野付牛行に壯途の身を委ねた。未明旭川でどうしても乗換へなくてはならなかつた。今日からの壯途を思へば、寸刻の間も睡らなくてはならないと考へながらも、再び睡られぬまゝに、白み往く旭川の市街を歩んだ。

七時十九分上富良野着。前もつて云つてあつたので、驛には佐々木さんと人夫三浦君、飛澤病院からも人をよこされてゐた。皆んなが飛澤氏宅で寛いでゐる間、御料局から營林署派出所と馳け廻つて、結局登山票なるものを温泉で得ることになつた。

病院から自家用フォードで一軒茶屋まで二回にして運ばれ、温泉からは馬二頭よこされてあつた。馬二頭を入れて仰々しくスナツプパチリ。大いにへばるべき第一日を馬を先頭に、露つほい路を分けて往く。時には目足を見せ、見せては又思はせ降りをする。正午一寸過ぎ温泉に着いた。挨拶もなく食事を催促する。驟雨がある。降れよ、降れ。空のからになるまで。

心地よい傾斜の廊下をつたつて、清くすき透つた浴槽に浸る。時々富良野岳がちらと山容を見せる。市街がほの白い光の中に浮んでゐる。實に良い雨後だ。温泉だ。

夕食後、人夫を呼んで荷物を分ける。此春、安積兄に従つて縦走した舟木君に美球まで往つて貰ふことにした。寢に就く前、もう一度地圖を擴けて、浴槽に往く。

七月二十五日

四時半起床。駄目だ。ガスはかなり深い。山は尙荒れてゐる。何時なん時降るか知れない。しやくだ。再び蒲團にもぐ

つた。今度起きたのは十時前。朝飯と晝飯と一所になりそうだ。晝から阿部兄を師匠に玉を習つた。教へる人も人、習ふ人も人。甲乙なくて和氣満つ。同宿、京大講師本間氏が入つて來られて、今度は本式の教授だ。あたる、なる程よく當る。ピンポンもやる。雨が止むと、ハツバを見に往く。

夜は浴後、体をマツサーヂして早く寝る。

七月二十六日

起れば二十六日、四時頃、富良野岳をこめたガスが次第に高く動き出す。十勝の噴煙は山頂に向ふ。占めた。此處では西北の風をよいとしてゐる。宿の人々に禮をこもく述べて、六時三十分いよく壯途に上つた。

新しい飛澤さんの鑛山事務所から泥流の上に出て、其處を登つた。九時十分噴火口の手前でルツクを置いて噴火口を見る。本間氏は其専門的見地から、有益なことを話された。誰彼なく愚問を發する。

本間氏に別れて、左に巻く、十勝からやゝ北方に出て西北に走る、二十米のくほみを有する尾根に取つて、高い處を進む。十勝岳は噴煙を受けて中々姿を見せない。一寸見せる。小マツターホンの様だ。鋸岩が噴煙を通して物凄。往き詰つた處で雪溪を登る。まるでセメントをどろ／＼にかけた様だ。此處を登れば十勝から東方に出た、だゞつ廣い所に出た。水筒と辨當をさけて山頂に向ふ。

噴煙は方向を變じた。氣も晴れる。遠く微かに日高山脈らしいのが見える。芦別、夕張はよく見える。富良野岳は手に取る様だ。爆發以前は知らないが、一体は無植物、殺風景そのものだ。午後一時、食を終へて美瑛岳に向ふ。

人夫君の言を納れて、鋸岩を経ないで、だゞ廣い所を降口から正東方に走つた尾根を、千八百米迄降りる。此頃二時、同高を保ちつゝ鋸岩を巻いて、これと美瑛岳との間の瘤に出る。此あたりチシマキキヨウ、メアカンキンバイが矢鱈にあつた。

かなり登つて、二つ巻いて三つ越した處で、十勝側に岩の下方に向つて走つてゐる尾根に出た。三時二十分荷物を整頓

した。夕方のガスは次第に襲つて来る。舟木君に少量の食糧を與へる。温泉への傳言と、最後の音信を託して別れた。彼の姿が次第にガスの中に消え往く。時々立止つて手を翳すのもかすかであつた。此處から右に匍つて登り、三十分にして頂上に達した。

美瑛の内側にドームらしい點を多分に見受けた。地圖以上に立つてゐる。地圖では兩側に岩が表れてゐるが、外側には岩が殆んど無い。荷物の所まで引返して、あまり下らない様にして、左に巻きつゝ降る。これはガスが深かつた爲であつたが、あくる目になつて大い得だつたことが解つた。降り切つた所で、十勝側に三四十米下つた處の雪溪に、五時二十分キャンプすることに決めた。あやぶまれながらも、兎に角一日の行程を経たわけである。

註 十勝岳には石室があつた。此處までは以外には良い雪溪が見當らなかつた。

鋸岩の降りには相等あるらしい。鋸岩ははずした方が得な様だつた。

七月二十七日

起出て見れば、一帯は美しい朝焼けだ。風焼けかも知れない。石狩、ニベソツの起伏がほのかに浮出てゐる。雪溪水も今朝になれば滴程だ。昨日堰してあつたことを喜ぶ。水は冷い。キャンプ第一日の朝とて恐しく手間取る。七時半、キャンプ地點を離れた。

澤を向ふ側に渡つて、美瑛富士を巻きながら登る、此處でイワカバミの群落を見た。ハヒマツのこぎ易い處で國境の別分に出で、空身で頂上に向つた。丁度此頃、美瑛岳の左の尾根から現れた十人の一隊が、すぐ真下の大雪溪に出て澤を越した。一寸下つてハヒマツの少い尾根に取つて、美瑛の降りつめた處に出ようとしてゐるらしい。彼等が二つの三角點を飛すのを目撃して、あまり心嬉しくない。

此處は、眺めが非常によい、駒草がかなりある。大ヌタクと石狩、ウベ、サンケ、ニベソツの山なみ、それに瘦せこけた山稜のオプタテシケの近映のある所は實に自然の藝術だつた。

トムラウシの双角の頂を撮りに、山頂を北の端に出た。此處からは、十勝の噴煙が見える。足もとで美瑛川が直角までに曲つて走る、何處かの町のトタンが光る。遠く白雪を頂いた山脈が見えた。心地よい高山の空氣と光の中に伸びた。伸びた。一時間以上も。

此處の降りは眞直な刈分だ。やつと下つて息を入れて進む。すぐ上のとんがりの左に出て、次の岩のとんがりを右に巻く。人夫に鍋を持つて雪溪まで降りて貰ふ間、岩まで往つて来て晝食にする。前の一隊は動き出した。雪溪に降りて食を取つたらしい。話す處によると、早く抜ける記録でも作るらしい。ゆつくり食つて、十二時まで伸びて、動いた。

次の登を越えて、べ、ッ（一八五八米）に着いたのは一時二十分過ぎ。しばらく登つて、一つの瘤を下るとオプタテシケの瘦せこけた登りが眞直だ。岩が多くて刈分らしくなつてゐないので一寸まごつく。やつと登り着いた。影法師は何時の間にか前に廻つてゐる。時に三時半。

吾々が着くと、前の一隊が動き出す。今日は何處宿りですかと問ふ。此方は往ける所までとすよ、と微笑む頂から北に尾根を一寸下る。赤土にエメラルドグリンのスマートなチシマルリサウの群落を見た。山頂は石狩側にかけて、逆光線を浴びて凄い。此處からは、大ヌタクの一圓は何等遮ぎる物もなく、目一杯に入る心地がする。小スマヌブリ（一六七一米）の肩に綺麗に刈分けが入つてゐる。刈分の横に小沼が見える。小スマヌブリからは一本大きな雪溪が出てゐた。今日の宿りは此處二ヶ處位だ。

此の降りは下が見えぬ程立つてゐる。鹿越の低所まで六百米の下りだ。岩が多い。相当骨が折れた。降りごたへもした前の一隊が先に降りてくれるので、よい目標になる。エツツ、ジが到る處、紅に咲誇つてゐる。前の一隊が小沼に達した何故か、見捨て、雪溪に向ふ。二三度休んで下る間に相當下つた。大聲を出せばとゞくかも知れない。彼等は雪溪を往き過ぎたと考へて、右上に匍つてゐる。大いに間違ひだ。馬鹿の大聲で、雪溪は左上だ。左上だ、と怒鳴る。解つたらしい。いよ／＼下れば蚊が多い。ブツシユも此處では丈より三尺も高い。小沼を目標に進んだ。小沼はおたまちやくしがゐて

とても駄目だ。パンを出して腹をこしらへる。その間、彼等が往つた雪溪に宿るか又は、これと反対側の雪溪を求めんか意見を求めた。六時半まだ一時間は歩けやう。出来れば彼等と一所にキャンプしたくない。小スマの反対側に出ることに衆議一決。刈分けを進んだ。

この刈分は實にひどかつた。成る程上から見れば立派な刈分に違ひない。さて登れば、ひどいブツシユだ。おびたどしく時間を費す。氣が氣でない。やつと肩に出た。これからは刈分は歩きよいけれど、最早薄暗い。夕暗は刻一刻と迫る。しばらく進んで岩に出た。

岩に登つて見れば、夕暗の中に、小スマの兩側に雪溪が見える。たゞほんやりと見えるだけで、果して其處に下つて得かどうか苦しむ。こうなると、遅い出發や、伸び過ぎたことが惜まれた。時にマツチをすればもう八時だ。

動かないことに決める。天幕は張らない。適當な岩蔭を見付けて、ハヒマツをうんと切つてたく。ハヒマツが太いので切ごたへも、たきばえもする。人夫と二人して雪溪に雪を取りに往つた。シロツブと砂糖を加へて喉を濕す。喰残りの飯とパンを食つてだまる。何時の間にか月が出て、今迄の空恐しい恐怖は去つた。夜露にぬれた高山の草木は光る。きらきら光る。月は何處でも美しくいいものだ。又何時でもなつかしいものだ。靜まれ山よ、睡れよ人よ。

七月二十八日

肩がいたい。苦笑しながら手を廻す。皆、睡眠不足の顔を並べてゐる。鍋はと覗く。よくまあ飲んだものだ。コツペエと乾葡萄とを出して水を加へて煮る。よくふくれた頃、カタクリをといて入れる。一体何が出来上るのだらう。皆んな不思議がる。自分も見當が附かぬ。出来上る。パンにつけて食ふ。バタを儉約しようかと云ふのだ。皆喜んで食つてくれる。残りの水を水筒につめてから一口づゝ飲む。

昨日の一隊は動いたらしい。ガスは完全にとれない。小スマへ出るまでには天候も恢復した。丁度此處で八時半。降りつめた處で水を飲みに、上でよく見えた雪溪に降る。この雪溪からは昨日往かうとした雪溪がよく見える。腹と水筒に一

杯詰めて、御輿を擧げたのは十時過だつた。

此の邊では熊の糞とハヒマツの實の食さしとをよく見た。刈分はづつと續いてゐた。登りつめた處で、十時二十分。此處から一寸降れば、瘦こけた尾根がごとん／＼續いてゐた。暫く下ればいよ／＼スマヌブリの登りだ。スマヌブリの手前の瘤の下に適當な雪溪があつた。藓もあるらしい。燃料も豊富だ。今日は此處で宿りになるらしい。休養が必要だ。一寸下つて瘦尾根の半頃で、パンを食つたのは十一時。一寸休んで、十勝側に巻いて下る。又しばらくブツシユをこいで登ると、又ハヒマツとイソツ、ジばかりだ。イソツ、ジは千四百米から六百の間に多いらしい。

簡單に目的の雪溪に着いた。前に觀測した通り實によい。東があいてゐないのが惜しい。蚊は癢猛だ。低いだからあきらめる。皆んなシユラフサツクを出して午睡する。ハヒ松を山程切る。藓を鍋一杯取る。湯煮する。これで充分に体を癒してくれるフレツシユな野菜が口の上る譯である。時間が早いのでゆつくり出来る。けれど食事はそうは往かなかつた。矢つぎ早の蚊の突撃だ。蚊が少くなつて、うまい紅茶を喫む。よい香だ。よい氣持だ。よく睡つた。朝まで一本だつた。

註 吾々の様なコースを取られるならば小スマヌブリを越して吾々の水を飲んだ雪溪にキャンブするかよいと考へる。
これによつて次の日の行程をトムラウシまで取るによいと思はれる。

七月二十九日

あたりのガスは動かない。今日の天候が思ひやられる。六時頃西北の空がすいた。オプタテシケが姿を見せる。八時やつと天幕が乾いたので動き出す。刈分に出て次の瘤に出た。ザワ／＼、ザワ／＼音がする。おやぢだ。ギャロツプしながら見る／＼中にスマヌブリの左肩にかくれた。實に早いものだ。地圖の上と異つて、國境の刈分は頂上を通つてゐなかつた。又スマヌブリの左肩の崖をなしたとんがりを通つてゐた。これは二十米出てゐないのか知れない。地圖に出てゐない。スマヌブリの下りに又一つのとんがりがあつた。これは二十米以上らしい。左に巻いて下る。降りつめた處で八時四十分。此處は鹿越程ひどくなかつた。冷いものが頸すぢを打つ。元氣あふれる今日、あまり動けないのか。ガスはかなり深く

懸る。途中一處ハヒマツをよけて往くによかつた。次第に平坦になる。このあたりから雪溪に出よう。ガスは益々深くなつた。雪溪は見えない。やつと十時頃、雪溪の下に來た。風さへ加はつた。最早動けない。焚火でもしよう。キバナノウヅキの枯枝を探る。鍋を出して味噌汁を作る。晝飯のためには贅澤だ。食べ終つた頃、西北の空が明いた。占めた。まだ動くによい。正午、横に細長い雪溪をよぎつて尾根に出た。

此の尾根はハヒマツが上にだけあつて、實に見事な線のゆるい傾斜だつた。それと云ふ刈分もなかつたので、ハヒマツを縫つて進んだ。岩の多くなつた處で、ハヒマツを抜けた。そのまゝ尾根にも登らず、これとトムラウシとのくほみに向つて進んだ。すぐ下の澤はそのあたりで、直角位にトムラウシの池の方に曲つてゐると考へられる。其處へ往くと澤が盡きて沼があつた。試みにこの沼に寒暖計をつけると、攝氏四度。デンシイテイが最も小さいのだよ、と先生が云はれる。

ガスが再び襲つて來た。動かないと身慄ひする。最も觀察すべき地點だが目がきかない。何んでもくほみは沼から直角以上に曲つてゐるらしい。又地圖が示す程急でもないらしい。三時三十分かなりの沼に着いた。これはトムラウシの沼らしくない。一体吾々は何處にゐるのか。人夫と二人して尙先に進んだ。沼らしい物がない。絶望と考へた其の瞬間、うすらいだガスの中に沼がほつと現れた。これで我々の位置が確實に分つた。引返して、其處にキャンプすることにした。

東南にむけて、凍えよとガスが吹く。一致協力、ものを云はずハヒマツを取る。うす高く積まれた。たき盡されそうもない。今更驚く、ガスは雨に變つた。天幕の中で一寸だまる。六時頃、出て夕食の仕度をする。西北から絶えず冷いガスがシユウ／＼吹きよせる。岩多きトムラウシは物凄くうなつてゐた。

夜は益々寒い一方だ。こうなると着れるものは總て着、穿けるものはすべて穿く。ルツクに足を突込む。懷爐に火をつけるなどして寝た。

註 吾々の通つたコースは、大体に於てよかつたと考へる。繼に澤を渡つて、沼トムラウシに出様としない方がよいらしい、人夫もさう云つてゐた。トムラウシのハヒマツはかなり小さかつた。

七月三十日

明方の冷えに目覺めた。ハヒマツはザワ／＼動いてゐる。濕っぽい風だ。寒い。ハヒマツは中々燃え付かない。やつと燃付いても風が強くてうまく飯盒の底にあたつてくれない。今日は果して動けるだらうか。それでもガスは次第に薄らいだ。時には一方明く。朝食を取つて八時出發した。

昨日見て置いた沼の左岸に出で、空身でトムラウシ山頂に向つた。山頂に達した頃にはガスは拭ふが如くとれてゐた。キャンプ地點が眞下に見える。ニベソツ、石狩の起伏はまだ十勝側の斜面は照されないので、神秘的な黒さだ。遠くオプタテシケ、美瑛富士、美瑛岳、十勝岳等が重つて一つに見える。大雪の方はと見れば、雲が未だ飛びやらない。一時間半あまりのびてやつと動いたのは十時半だつた。

沼を左に廻つて、左にかなりよつて歩いた。此處で兎を見た。棒切を投げると、意でも襲つたかの様にちどまるのは面白い。この下りは實に複雑だつた。上でコースを決めても、降れば皆目わからない程岩がほ／＼してゐる。ガスにでもやられたら動けまい。一二回通つた位では分らないらしい。國境の尾根を降りない方が得らしかつた。地圖で平坦な瘤は非常に複雑だつた。キャンプの出来る地點は實に豊富だ。一つの沼で食事して、十二時半又動き出した。平坦な瘤を通り越すと瓢箪沼の方から澤が來てゐた様に考へる。沼は向が異つてゐるらしい。

大體國境の様に歩いて化雲岩の尾根に取つく。こちらで見える側を次第々々に頂上に向けて登つた。此の尾根の見えない側に雪溪があるにはあつた。ハヒマツのない處で右に出て三角點に往つた。この邊のじめ／＼赤地にウルツ草が咲いてゐた。他では見られない白雲までの分布らしい。三角點は珍らしく完全に残つてゐた。三角點より高く獨立した岩がある。皆んながほんやり伸びてゐる間に登つて見た。この下に大雪であまり見ないミヤマダイコン草の群落を見た。化雲岩の斷崖を眺めて一寸伸びる。一時五十分動いた。

これからは刈分は成程よかつた。だ／＼つ廣いゆるい傾斜の五色ヶ原。一段下つて沼ヶ原を右に見て、東岳(一八八二米)

に着いたのは彼これ三時だった。これから忠別嶽の登りが手に取る様だ。伸びついでだ。忠別を越さないことにした。東岳を下りきつた手前邊でヌタブャンベツ側の雪溪に下つた。

一面のツガザクラでキャンブするのにも氣がとがめる。も少し下れば露もありそうなだけにハヒマツは太い。殆んどスマブリのキャンブ地點と變らないのに蚊が少い。珍らしいことだ。山が荒れる前兆かも知れない。

食事して、伸び／＼した氣持で紅茶を喫る頃、夕焼の空は變に變つて往つた。天狗の扇の様に恐しく廣がる。夕焼の紅が次第に黒ずんで来る。物凄い。威壓される様だ。一降りしないでは氣がすまないらしい。

註 トムラウシと化雲岩の間に付いては外の記録も讀んで戴くことを希望する。

七月三十一日

天幕のバタ／＼する音が氣遣はれた程に覺めた。霧雨が忠別川側からしきりに吹きよせて来る。動くに動けるが、食糧はそんなことをする必要がない程充分だ。再び寝て、七時又起き、朝飯にした。

キバナノシヤクナゲを一束天幕の天井につるした。殺風景な天幕内も明るくなる。時々天幕が破れんばかりにがた／＼する。でも下の石狩川の方はすいて見える。下は降つてゐないらしい。皆無聊に苦しむ。古新聞を大切そうに一字々々讀む。初めて活字の有難さがわかつた氣がした。大賀先生が雲は何うして浮ぶか、雨は何故降るか、と質問される。學者の前でとんだほらも出せない。皆云ひしづる。これには往生だつた。

八月一日

昨日から雪溪に游がしてあつた鹽引きの汁は美味かつた。ガスは昨日の朝よりはいくらか薄い。時々空がはだを見せる動くによい。今日は黒岳まで出るのだと力む。六時出發

忠別に七時二十五分とつづいた。この登りでエゾハハコヨモギ、ヒメオヤマノエンドウが澤山あつた。忠別の崖にはカトハコベ、シコタン草があつた。又ヨツバシホガマが非常に矮生だつた。ガスが完全に霽れ切るのが待てなくて、心を殘

しながら降りに着いた。これから高根ヶ原のごとくだ。

聲のとどく位い前を右のくほみから登つて来る一隊がある。一行八人。因みに二十六日逢つた彼等でないらしい。互ひに呼應する。高根ヶ原はその平坦である様に平凡で、何等記録する所がない。(一七八一米)のところが九時二十分。

(一八八三米)で十時十分だつた。これから白雲の間で、リシリリンドウ、クモキリンドウ、エゾハ、コヨモギの分布を見た。特に低い濕地ではホッバイソツ、ジ、ヒメシヤクナゲを所々見た。眼のいたい程白いハルトラノヲは美しくかつた。白雲の登りには一八六〇米の尾根を越さないでヤンベタツ澤にそつて境界のある尾根の向つて右の澤に登ることにして、流れて晝食を取つた。時は十一時半。前の一隊は内地の人らしくかつた。吾々より一日おくれて吹上を立つたらしい。そして吾々のとまつた昨日、歩いたので結局一緒になつたわけであつた。

急なくほみを零時二十分上り初めた。その上に出た。空身で白雲山頂に向つた。山頂一時十分。こゝから北海、黒岳、凌雲、比布、熊岳、旭岳と一目に見える。去年登つた石狩の澤が右からベテトク、大石狩、前石狩、ユニ石狩と一々よく見える。阿寒に往つたことのある阿部兄が阿寒だと云ふ。コダツクを四方に向けてばかり。オプタテシケの尾根を眺めて山岳征服者の喜びを今更の如く覺えた。

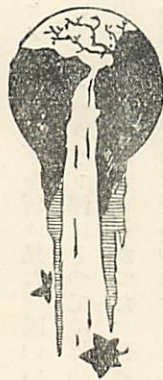
下りには、くほみまで下つて右はしの岩を巻いて下つた。吾々は一つも三角點を残さない考へだつたので、先生と人夫に別れて烏帽子に向つた。先生達二人が北海岳に着かれた頃烏帽子に着いた。こゝからはニセカウムシュツへの眺は一等だつた。黒岳までは一飛だ。然し烏人でない悲しさ、引き返す。道は何處でも踏かためられて歩き良かった。淺市君の云ふ、白雲から向ふはさし下駄からかさで往けるとは蓋し過言ではない。北海岳を経て黒岳に出た。時に五時過ぎだ。

小屋は一杯だ。キャンプさしてくれと頼む。それではキャンプ地點へ。そこではちやんと溝が切つてあつた。草一本もない。床にするものをと云へば、ハヒマツは勿論草一本も取れないと云ふ。それではむしろをと問へば、ないと答へる。あまりがん／＼なので氣を悪くした。僕は去年来たこともあるのでどうでもよいが。先生が第一に降りようと云はれる。

六時黒岳を経て下に着いた。

展望臺まで物をも云はない。なつかしい里の燈が見える。氣をゆるめて一寸伸びる。あたりは次第に沈む。燈は浮いて見える。又下る。赤石川の音を耳にする頃は、溪谷の底にある勢か完全にまつくらだつた。やつと鹽谷温泉で足のほこりを洗つたのは七時半だつた。久振り里のもの、おほちを代へなどして食ふのもをかしかつた。浴槽に思ふ存分伸びて、翌朝七時出發。同じバスで佐野夫妻、成田夫妻、クレンプさんと一處で賑かだつた。

この行は年々一般化されつゝあるが、一般化されたからと云つてする必要は更になく、少しでも一般化されない前に縦走すべきたと考へる。尤も吹上温泉―美瑛岳越宿り―小スマ越宿り―トムラウシ沼宿り―忠別越宿り―黒岳泊りとすれば五日目に黒岳に出られる譯である。決して無理な行程でないと思へる。



「デル・モデルネ・シーシユポルト」より

春 田 ま る き 譯

〇 營 養 (食養生法)

一般健康状態に最も大なる影響を有するものは食物である。吾人の健康状態の變化の原因は根本に於て胃に存するのであるから、吾々は胃に細心の注意を拂はねばならぬ。スキー家はその食物に於てある一定の秩序に従ひ、そして之はたゞに激しい練習時に於てのみならず一年中嚴守すべきである。

規則的、衛生的食物を取ると云ふことは始は全く難かしく思はれ甚だ克己を要するものであるが、一度慣れてしまひその利益を知れば全く自然的で、全生活様式はそれに依りて分割されるやうになる。組織的な、練習の總ての要求に

相當する食物に依て体は二倍の働をするを得、常に爽快で殆ど疲勞を知らない。之れは胃が常態にあるからである。

食事にはその一般合法的規則がある。で私は何を飲食したら可いか又食物を如何に調理すべきかを述べるに付いて先づこの事を詳論したいと思ふ。

先づ第一に過食を慎む事である。たゞ空腹を靜めるに必要丈け食へばいい。満腹するまで食べては不可ない。常に消化されたもののみ養分となり食したるもののみ養分とはならぬと云ふ事を思へ。

食事中は全く身を食事に捧けて餘事に携はつてはならぬ立食するものが多い。然のみならず歩いて物を食ふものがある。又食事中に物を讀む人が多い。彼等は食事よりも讀

物に氣をとられてゐる。彼等は食物を慌て、嘔下し、數年後に一体俺の胃病は如何して起きたのだと頭をひねらねばならぬ事になる。眞面目なスポーツマンはそれ故食事中はたゞ食事のみ専心すべきである。

總ての食物は十分に咀嚼し、唾液とよく混ぜて嚥下せねばならぬ。

の、つ、くり、食、ふ、こ、と！ 云はゞ娯の如くなつて胃に入つた食物は數倍速く、根本的に消化出来る。又食後餘り激しく動いてはならぬ。と云ふのは休息状態に於ける方が胃の消化力は、一層迅速であり且又具合が良いのである。

餘り熱すぎたり、又は冷たすぎたりする飲食物は避くべきである。兩方とも齒、竝に胃を損ふ。熱いスープ、コーヒ、竝びにチョコレート、冷水などを飲まぬやう、又出来るだけ氷に冷した清涼水を取る事を避けたがいい。特にアイスクリームや氷は甚だ注意して取らねばならぬ。容易く胃を冷やし、ために体の状態は數日の間、この影響を受けねばならぬことになるからである。

晝食後決して寢てはならない！ 睡眠は懶惰を來し、肥満し易からしめ、不要な脂肪層の附着を容易ならしめる。

だからスキー家は常に自ら不要な脂肪を探らぬ様努めねばならない。食事後直ちに長い散歩を試みてはならぬ。満腹してゐる時練習したり又は競走することはこの上なく無分別である許りでなく、實に不可能事である。それはひどい吐き氣、又は胸焼を惹き起すであらう。食事は總ての練習又は競走前少くとも二―三時間先にせねばならぬ。夜満腹では就寢してはならぬ。早くて食後二時間たつてから。最も良いのは七時半から八時まで夕飯をとり、九時半から十時にかけて就床することである。

食事に於けると同様又便通もある一定の規律に習慣づけねばならない。健康に益ある、規則的な便通は競技生活には甚だ重要である。最も適當なのは朝食後、又は晝食後の時間に習慣つけることである。若し上にあげた規則を食物をとるに際し厳守するならば、便通も亦自然と整つて來るであらう。

○營養に於て一般に何を忌避すべき

か又何を食すべきか

多量の水を飲むこと、就中刺激性の食物だとか、多少に

係らず毒物を含んだ飲物を取ることは避けねばならぬ。水又は主として流動物は練習中には出来るだけ少量とする様にせねばならぬ。と云ふのは飲料は胃酸をうすめ正規の消化を妨げる故である。猶その上吾人の血液をうすめ腎臓を弱める。が然し屢々心臓、血管を擴大するにスープ、朝食の牛乳、弱い茶又はチョコレート、果實等が役立つ。兎に角他の食物でも六〇—七〇%の水を殆ど例外なしに含んでるので、非常な渴を覚える時には三、四啜の水を飲まねばならぬが、之とても少くとも食後一時後でなくてはならない。普通に日三—四デシリターで十分である。兎に角冬期に於ては之なくとも水を求望することは極く僅少である。激しい働作の後、体に發汗を見、多くの水分が失はれ甚だ渴を訴ふる時には適量の砂糖水とか牛乳などを飲まねばならぬが、之とても極く適度でなくてはならぬ。特に競走前「競走熱」に多少抑へられ、幾分興奮的、神經質的な状態を來した時は飲料をとることは差控えねばならない。

かゝる場合腎臓の排泄は殊に盛で、ためにスープだとか他の飲料が胃内に來るとも、消化せられず二、三時間残つてゐる。そして之が甚だ不快な氣持を伴ふものである。

強く鹽漬けにした食物も亦避けねばならない。食鹽は養鹽ではない。消化し難く、強く渴を起させる。同様に強い藥味、胡椒、蕃椒の類、芥子、酢はさけねばならぬ。之等はたゞに多量の水を要求するのみならず、體器官を刺戟し又高度に性的關係を有するものである。又紅茶、濃い茶も有害である。(詳細後述)

冬期には体温が必要物である。依て競走者の冬期榮養は夏のそれとは根本的に異つて居らねばならぬ。十五—二十度の寒氣に於けるスキー家にとつての食料品の多くは、夏の一次的競技者には純粹な毒となるであらう。スキー家の冬期的榮養の最も重要な成分は砂糖と脂肪である。

一般的榮養——特に練習時の——に就ては主として三説ある。即ち肉食主義者、菜食主義者並びに折衷主義者である。蛋白質が破壊せられて以來、肉類が吾人の主要榮養也と云ふ見解は既に過去に屬してゐるが、一方嚴格な菜食家の最近唱導し出した意見は——正直に云へば——ほんの僅かの賛成者が數へられる許りである。夏季に於ては主として長距離走者が菜食主義に従つてゐるが、冬期には菜食主義は云はゞ實行し難いのである。私の意見では、精力的

な行動と速度を要求する人に取つては混合が最も目的に適つたものと思ふ。

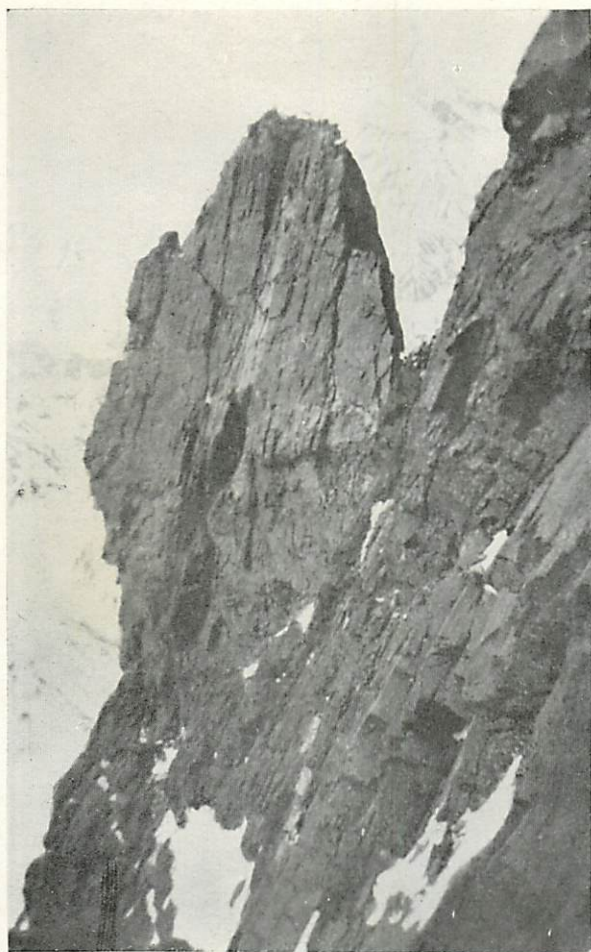
野菜料理は手近にある時には常に好ましいが、然しそれまたゞ混合の範圍内に於てのみ然う云ひ得るのである。

大蛋白質説（肉類、雞卵、麵麩、チーズ、乾菜豆類）の時代は過ぎ去つた。蛋白質は物質形成には必要缺くべからざるものとは云へ、嘗て必要だと思つてゐた量（日々一二〇—一五〇グラム）を取ると云ふことはたゞに過多である許りでなく器官に害を及ぼすものである。日々六〇—七〇グラムの蛋白質で十分である。猶、より少量でも作業能率に不利でない事が證明せられてゐる。アメリカの有名なエール大學の錚々たる教授達が數多第一流の大學選手を科學的に觀察して、肉類と雞卵を多分に食すると、關節に尿酸の堆積を來し、關節炎やリユーマチスをひき起すことを發見した。同時に肉類は多くの疲勞を促進する物質（ゲサンチンクレアチン、クレアチニン、尿酸）を含有するのである。特に黒肉類ではこの作用が著しい。生焙りの生臭い焼肉（ピフテキ）、一般に牛肉を法外に食すると——屢々數年後に——ひどく崇つて來る。私自身はとくに白肉（小牛、羊

鳥肉）新鮮な魚肉を撰むでゐる。鹽漬けの海魚並びに鹽、油に保存されてある魚は避くべきである。と云ふのはそれは消化され難く、餘り過量な鹽分含有に依つてひどい渴を惹き起すからである。

現代の醫學は蛋白の代りに、特に骨形成及びエネルギー發生に優れた影響を及ぼす炭水化物、礦物質、營養鹽を重にすゝめてゐる。炭水化物は糖、脂肪の種々な形で、又礦質營養鹽はそれに反して鐵、石灰、カリウム、ナトリウム、クロール、フルオール、硫黃の如く、多少なりとも重に毒物、果物に含まれてゐる。

猶麵麩の問題も重要である。之も亦蛋白質を含有し、普通の人の營養には大なる役目を演じてゐるものである。吾々は殊に脂肪に富んだ食物を食する時にパンを欲す。それでは冬期に於ける吾人の主營養をなすものであるから、之も亦相當取るべきである。がパンの攝取を適當に極く少量に限り、脂肪の作用を平均するために、脂肪に富んだ食事にはこの代り寧ろ、米、馬鈴薯などを攝るが良い。軟かく且温い焼き立てのパンは確に胃を損ふ。むしろ古パン、十分に焼いた卷パン又は白パン、焙りパン、ラスク、破糖



□ 四月の小館 □

物に氣をとられてゐる。彼等は食物を慌て、嘔下し、數年後に一体俺の胃病は如何して起きたのだと頭をひねらねばならぬ事になる。眞面目なスポーツマンはそれ故食事中はたゞ食事のみ専心すべきである。

總ての食物は十分に咀嚼し、唾液とよく混ぜて嚥下せねばならぬ。

の、つ、くり、食、ふ、こ、と！ 云はゞ娯の如くなつて胃に入つた食物は數倍速く、根本的に消化出来る。又食後餘り激しく動いてはならぬ。と云ふのは休息状態に於ける方が胃の消化力は、一層迅速であり且又具合が良いのである。

餘り熱すぎたり、又は冷たすぎたりする飲食物は避くべきである。兩方とも齒、竝に胃を損ふ。熱いスープ、コーヒ、竝びにチョコレート、冷水などを飲まぬやう、又出来るだけ氷に冷した清涼水を取る事を避けた方がいい。特にアイスクリームや氷は甚だ注意して取らねばならぬ。容易く胃を冷やし、ために体の状態は數日の間、この影響を受けねばならぬことになるからである。

晝食後決して寢てはならない！ 睡眠は懶惰を來し、肥満し易からしめ、不要な脂肪層の附着を容易ならしめる。

だからスキー家は常に自ら不要な脂肪を探らぬ様努めねばならない。食事後直ちに長い散歩を試みてはならぬ。満腹してゐる時練習したり又は競走することはこの上なく無分別である許りでなく實に不可能事である。それはひどい吐き氣、又は胸焼を惹き起すであらう。食事は總ての練習又は競走前少くとも二―三時間先にせねばならぬ。夜満腹では就寢してはならぬ。早くて食後二時間たつてから。最も良いのは七時半から八時まで夕飯をとり、九時半から十時にかけて就床することである。

食事に於けると同様又便通もある一定の規律に習慣づけねばならない。健康に益ある、規則的な便通は競技生活には甚だ重要である。最も適當なのは朝食後、又は晝食後の時間に習慣つけることである。若し上にあげた規則を食物をとるに際し厳守するならば、便通も亦自然と整つて來るであらう。

○營養に於て一般に何を忌避すべき

か又何を食すべきか

多量の水を飲むこと、就中刺激性の食物だとか、多少に

係らず毒物を含んだ飲物を取ることは避けねばならぬ。水又は主として流動物は練習中には出来る丈少量とする様にせねばならぬ。と云ふのは飲料は胃酸をうすめ正規の消化を妨げる故である。猶その上吾人の血液をうすめ腎臓を弱める。が然し屢々心臓、血管を擴大するにスープ、朝食の牛乳、弱い茶又はチョコレート、果實等が役立つ。兎に角他の食物でも六〇—七〇%の水を殆ど例外なしに含んでるので、非常な渴を覺える時には三、四噉の水を飲まねばならぬが、之とても少くとも食後一時後でなくてはならない。普通に日日三—四デシリターで十分である。兎に角冬期に於ては之なくとも水を求望することは極く僅少である。激しい働作の後、体に發汗を見、多くの水分が失はれ甚だ渴を訴ふる時には適量の砂糖水とか牛乳などを飲まねばならぬが、之とても極く適度でなくてはならぬ。特に競走前「競走熱」に多少捕へられ、幾分興奮的、神經質的な状態を來した時は飲料をとることは差控えねばならない。

かゝる場合腎臓の排泄は殊に盛で、ためにスープだとか他の飲料が胃内に來るとも、消化せられず二、三時間残つてゐる。そして之が甚だ不快な氣持を伴ふものである。

強く鹽漬けにした食物も亦避けねばならない。食鹽は養鹽ではない。消化し難く、強く渴を起させる。同様に強い藥味、胡椒、蕃椒の類、芥子、酢はさけねばならぬ。之等はたゞに多量の水を要求するのみならず、體器官を刺戟し又高度に性的關係を有するものである。又紅茶、濃い茶も有害である。(詳細後述)

冬期には体温が必要物である。依て競走者の冬期榮養は夏のそれとは根本的に異つて居らねばならぬ。十五—二十度の寒氣に於けるスキー家にとつての食料品の多くは、夏の一次的競技者には純粹な毒となるであらう。スキー家の冬期的榮養の最も重要な成分は砂糖と脂肪である。

一般的な榮養——特に練習時の——に就ては主として三説ある。即ち肉食主義者、菜食主義者並びに折衷主義者である。蛋白質が破壊せられて以來、肉類が吾人の主要榮養也と云ふ見解は既に過去に屬してゐるが、一方嚴格な菜食家の最近唱導し出した意見は——正直に云へば——ほんの僅かの賛成者が数へられる許りである。夏季に於ては主として長距離走者が菜食主義に従つてゐるが、冬期には菜食主義は云はゞ實行し難いのである。私の意見では、精力的

な行動と速度を要求する人に取つては混合が最も目的に適つたものと思ふ。

野菜料理は手近にある時には常に好ましいが、然しそれまたゞ混合の範圍内に於てのみ然う云ひ得るのである。

大蛋白質説（肉類、雞卵、麵麩、チーズ、乾菜豆類）の時代は過ぎ去つた。蛋白質は物質形成には必要缺くべからざるものとは云へ、嘗て必要だと思つてゐた量（日々一二〇—一五〇グラム）を取ると云ふことはたゞに過多である許りでなく器官に害を及ぼすものである。日々六〇—七〇グラムの蛋白質で十分である。猶、より少量でも作業能率に不利でない事が證明せられてゐる。アメリカの有名なエール大學の錚々たる教授達が數多第一流の大學選手を科學的に觀察して、肉類と雞卵を多分に食すると、關節に尿酸の堆積を來し、關節炎やリユーマチスをひき起すことを發見した。同時に肉類は多くの疲勞を促進する物質（ゲサンチンクレアチン、クレアチニン、尿酸）を含有するのである。特に黒肉類ではこの作用が著しい。生焙りの生臭い焼肉（ピフテキ）、一般に牛肉を法外に食すると——屢々數年後に——ひどく崇つて來る。私自身はとくに白肉（小牛、羊

鳥肉）新鮮な魚肉を撰むでゐる。鹽漬けの海魚並びに鹽、油に保存されてある魚は避くべきである。と云ふのはそれは消化され難く、餘り過量な鹽分含有に依つてひどい渴を惹き起すからである。

現代の醫學は蛋白質の代りに、特に骨形成及びエネルギー發生に優れた影響を及ぼす炭水化物、礦物質、營養鹽を重にすゝめてゐる。炭水化物は糖、脂肪の種々な形で、又礦質營養鹽はそれに反して鐵、石灰、カリウム、ナトリウム、クロール、フルオール、硫黃の如く、多少なりとも重に毒物、果物に含まれてゐる。

猶麵麩の問題も重要である。之も亦蛋白質を含有し、普通の人の營養には大なる役目を演じてゐるものである。吾々は殊に脂肪に富んだ食物を食する時にパンを欲す。それでは冬期に於ける吾人の主營養をなすものであるから、之も亦相當取るべきである。がパンの攝取を適當に極く少量に限り、脂肪の作用を平均するために、脂肪に富んだ食事にはこの代り寧ろ、米、馬鈴薯などを攝るが良い。軟かく且温い焼き立てのパンは確に胃を損ふ。むしろ古パン、十分に焼いた卷パン又は白パン、焙りパン、ラスク、破糖

パンを取るがはるかに良い。

練習時のスキー家に取つては牛乳又は乳製品(トフェー凝乳、ヨーグルト、醗酵乳、ミルクオーベルス、クリームバター(不消化な、甚だしく鹽辛い熟したチーズを除いては)このチーズ丈は必ず差控えねばならない)が最も大なる營養價を有してゐる。生の又はわかつた牛乳は一番衛生的飲物である。一般に吾々は出来るだけ多量にA. B. C. ビタミンを含有する料理を食はねばならない。ビタミンは主要な營養素で、ミルク、ミルク製品、鶏卵、青物、果物に含まれてゐる。之に就ては最近の専門書を見られたい。専門家はビタミン含有量の多量なる點よりして白パンより寧ろ黒パンを推奨してゐる。

次に問題となることは日々の献立表を如何に作成したらよいかと云ふことである。

一日に三食又は最も激しい練習時には四食が必要である朝は起床後、午は(十二時と一時の間)晩は(七時と八時の間)である。

午前の練習後短い廻遊をなす時には、午食の時間を三―四時にすらしてもよい。勿論この場合には、上述のやうに

四度の食事をとるのである。午前と午後アルバイトしたやうな日には、五時頃午後の中食をとるべきだ。朝食と晝食は大量に、而して夕食は就寝前に胃をつめ過ぎては有害だから軽くに。

又反對に次の如く考る説もある。朝食と夕食を寧ろ多量にとつて、午後のアルバイトが妨げられぬやうに午食を差控へる方がよい。就寝に先立つこと長い時間に夕食がとられるなら大量であつて可なりと。最も良い事は吾々の食事時間は練習に適合させる事である。アルバイトには午前十時から一時までの間が、又時を遅れぬやうに晝食を十二時頃に食つた場合は午後は三時過ぎが一番適してゐる。兎に角何時練習するかを豫め心得ておくのである。私が午前中アルバイトしやうと思ふ時には、私は勿論適當の朝食をとり午後に激しい長距離練習を行はうと計畫した時には、晝食は時を逸せざるやうにとり、又胃につめ過ぎぬやうに注意する。一般に食後二時間から二時間半の中には、斷じて激しい運動をせぬやうに注意せねばならぬ。

朝食にはミルク、コ、ア又はチョコレート、バター、二個の半熟卵又は落し卵、蜂蜜と種々のジャム、それにまた十

分に焼いた白パン、卷パン、ラスクを少量加へてもいい。
チヨコレート又はコ、アが甚だしい秘結を惹き起したら、
吾々は之を果物で催下せしめるやうに注意する。之にして効
果を奏しなかつたら單に牛乳又は薄茶を飲まねばならぬ。
決してラムネ酒ではなく少量の牛乳又はレモンで催下せし
めるやうにせねばならない。上述の食物の數へ立ては、こ
の食物を毎日順次に食はねばならぬことをば勿論意味する
のではなく、たゞ單にスキ一家に、各個の嗜好に相當して
之から自分自身の献立表を作成する参考にまで供したわけ
である。

練習者に總ての點で満足される良い且豊かな朝食はほど
次の如きものからなる。

温いチヨコレート

二杯

卷パン又は白パン

二—三

バター

五デカグラム

ジャム

一皿

又は

ミルク入りの茶又はレモン茶

二杯

生卵二個又は卵料理

卷パン又は白パン

二—三

ジャム

一皿

茶とチヨコレートは豊富に砂糖を入れるやうに心掛ける。
砂糖はスキ一家の最も重要な養分の一である。一杯の茶に
は四個の角砂糖、目方にして皆で約二デカグラムを入れる
中食には米、青エンドウは野菜——之らは冬期には多く
は貯藏されてあるが——を添へた野菜スープが最も推賞に
値するものである。キャベツは最も消化され難い食物とし
て全然避くべきである。時折乾菜豆類、例へば大豆、豌豆
扁豆の如きものを食卓に登すべきである。肉類——前述の
通り特に白肉、鳥肉——は日にたゞ一度馬鈴薯少量さもな
ければ非常に營養ある白米と莎麵セウメンを加へてあしらひをして
取るがいい。

穀粉料理としては、米又は莎麵セウメンからなるブディング、オ
ムレット、ジャム附カステラ、麥こがしがあげられる。マカ
ロニのやうに十分に煮られた穀類の料理は、練習時には出
来る丈け避けたがいい。重きは果物に置かれねばなら
ぬ。冬季に於ては残念ながら優れた營養價を有する夏季の
果物は最早得られず、僅に林檎、梨、橙で満足せねばなら

ない。果物は特にその芳香性、エーテル性、糖含有性に依
て優れてゐる。無花果の實、マラガ産葡萄、特に棗椰子實

——後者は精力と根氣を全く信ぜられぬ程助成する——は
練習時になみならぬ効驗がある。その他クルミ、榛の實、
扁桃はその油脂含有の多いため甚だ滋養にとんでゐる。砂
糖漬の果物は新鮮な果物と同じ目的に役立つ。

夕食には既述の料理があるが、特に種々の乳製品が考の
中に入れられる。最も推賞に値するは牛乳で料理せられた
米、莎麩、わり麥、そして——之はたゞ好きな者にだけだ
が——又燕麥がある。肉類は日々一度、一週に四―五回で
澤山である。果物はたゞにその營養價に依てのみならず便
通に及ぼす好結果より考ても推賞される。

食物の調理に就ては、肉と青物は決して鹽水で料理して
はならない。と云ふのは之に依て滋養物が奪はれるからで
ある。英國及び多くの西方諸國では、今日既に、以前に比
してより衛生的に料理されてゐる。彼等の食物は吾人のそ
れのやうに脂肪アインブレン、藥味を含んでゐない。そし
てそれ故幾分甘味は少いが、それだけ滋養に富んでゐる。

青物はその營養鹽が奪はれぬために蒸氣で料理すべきであ
る。

(附加) トフエン Topfen.

アインブレン Einbreun.



”Cima Aterna,”

(對象としての山岳 前承)

— 登高への誕生 —

井 田 清

山を對象としての自我の感動は何か私に直感的な幻像の源泉源を與へて呉れた様である。それは自分の衷に芽生えた自我が宇宙の創造に面接し限りなく漂ひ始めてから既にあの山の象を離れ凡ての直患的幻像として私の心の衷に押し據けられて來たのである。一輪の花であれ一塊の土くれであれ其處には限りない山の生命が芽生え始めたのである。そしてもう自分にとつては山は何者でもなかつた又それと同時に自分の生活を衷から支立て呉れるものゝ凡てとなつた。先に自分は「山への良心」と云ふ様な事を述べたと思ふけれども何か自分にはそれがしつくりとしない「山への心構へ」と云つた方がよいかもれない。

その山への心構へは自分にとつて凡ての事に對する一つ

の心の行爲として私を證據のない確心へと導いて居る。

私は目に見える山の何者をも持たないけれどそれで良い自分の衷には山が滿ち溢れて居るのだ。何者も焼き盡さずには置かない焔が山が青紫あぶい香を一杯に臭はせて居る。

山はもう自分にとつて、何か意味するものである様だ。

實在エトゾクであらうかと自分はその實在といふしかつめらしい物の周邊を彷徨して居た。けれど山が自分に啓あせて呉れるものは四角張つた實在の象ではなかつた。そんな有る無しをも確めずに一足飛びに宇宙の心に喰ひ入つて終ふものであつた自分は確に有無の世界を彷徨し苦んで居た。もう全くの暗黒の裡で攔む事も投げうつ事も出来なかつた。唯何と云ふ事なしに生きて居るから生きて居るのだつた。そうし

てやけくそな山登りが數多くあつた事を自分は思ひ出せる
旅を丘を村を味ふのでもなく唯何んといふ事なく歩き虫の
様に歩き廻つた事をそれから雨や吹雪きの日にも岩壁にす
がつて見た事を突然遠い山へ出掛けて行つては登らずに重
い心を荷負はされて歸つて來た事やそれとは深い重たい溜
息の様に身裡の腐れでもあるかのような思ひ出を澤山に藏し
て居る。

それらの思ひ出は夕暮の山影に黝くまざまざとその姿を
寫して見せる。

Ejyn summa proci villarum culina fumant

majoresque cadunt oles de montibus umbræ millet

——そうして今遠近の農家の屋根からは煙が立ち上り、
大きな影は高い山々から落ちて來る——

幼い頃のミレーにさう呼びかけられた山近い村里の夕暮
の姿を自分は想ふともなく追ふて行く。

(1) 信仰に於ける最もよき人の典型と Van Gogh は嘗つて
その書簡の内に *millet* の事を書いて居た。その *Gogh* が
自分の身内に深くかくされて居た自らの本分について如何
に苦惱しあらゆる孤獨と戰つて來たかそして彼は又こんな

事を書いて居る。

(2) 「『そうして人は遂に心にかう尋ねるだらう——』神様、

何時まで待たなければならぬのでせう。そして一体貴君
は何を望んで居られるのですかと、衷に何が起つたかを自
分はそれを外に示してやるのだ。心に偉大な焰を持つ事が
多ければ多い程、常に誰一人として其處に身を温めに来る
人はなかつた。『そうして旅人は煙突の上のほんの僅かな烟に
ついてさえそれを見出し、彼等の道を歩んで行くのだ!』

今自分は漠然と農家の屋根から立ち上る烟の事を想ふ。

そして又それらの烟を視る旅人の心を。その心の衷に煙を
見出す多くの人々の事を、外象を衷に確ととらへる心につ
いて。

結局自我は何か理解の單位の様に思へる。理解が自己と
それへの對象の相似（言葉が不充分かもしれない）に依つ
て始まり自我の發展と共に廣くその心は押し擴げられ遂に
一切に通ずるのではなからうか、そしてこれらの自我は科
學の様に部分から綜合を求めて行く過程の上に成立つもの
ではない。何か自分には象徴の上にそれらの自我は芽生え
て來る様に思へる。對象への直感である。雨の一滴から海

原の大きさを想ふ程それは非科學的な世界である。

山を想ふ時には其處に心と心の觸れ合ひ融け合ふ果し無い世界が開けて来る。遙か遠くに連らなる山脈を追ふ眼はその果てに人の心の群り住む町を見出すだらう。山・空・雲・星・陽にも増して眞の焔に陽炎ふものを、町には燃やしなれぬ貧しい竈から細々と煙の立ち登るのを見出すだらう。その竈に若しも眞の薪をくべるならば町は赤々と空まで燃え上るのだ。町の上にたなびく悵鬱なあの畑もなく。燃やしなれぬ心であるからそうして生きて行く限り苦しい心であるから、その心にその心の風景の裡に細々と煙を見出すのも喜ではないか。

「特殊の自然的事實は特殊の精神的事實の象徴である。自然界の事實は皆夫々に或る精神的事實の象徴であつて、自然に存する個々の相は或る心的状態と相通じて居る。そしてその心的状態はこれを説き明かす繪としてその自然の相を示す事に依つてのみ記述され得る」 Novalis

ノヴァーリスの言葉は明確に山の象を私達の前に指し示して呉れる。私達を圍繞する風景の衷に最もよく住む者こそ又自らの衷の最もよき生活人ではなからうか。山頂に擴

けられる眺め、街角に波動する姿、顯微鏡下に開ける姿凡て一つの世界である自らの心のひろがりである。

高い未踏の山の姿も心の槌によつて地平のたわみへと打ち延べられるのである。もはや其處には高さを見出す事が出来ない、Uma Aeterna (永遠の山) は一塊の土くれである自分は限りない地平の擴りの裡にも山の懐の静けさとあの心の喜びを又それらにも増して安らかな心の衷に感じた孤獨の戰慄の底に山と安らかな光と喜びを何處からとなく啓せられた様に思ふ。そして其處に新なる登高への誕生を身内に感ずる。しきりと衷に胎動くものがある。力強く一步を踏み出したい心がしきりである。下駄ばきの散歩も限りなく喜ばしい山歩きとなつた。

山は嘗つて自分に生きよと叫んだ自分は生きなければならぬと信じた。けれど Uma Aeterna は自分に何一言として呼び掛けはしない。無言である。何んとなく歩み生き創る事の安らかさをその永遠の象に籠めて居る。

(1) Vincent van Gogh on G. F. Hartlaub S. 60 mittel

(2) 同 S. 45 Ungewissheit der Bestimmung.

(3) morgenthalen Ihr Berg-Schmerz

空沼の思出

K

生

秩父宮殿下の空沼小屋が完成されて已に一年、道は開け交通は便となり空沼嶽は日歸への行程のうちに入れる事の出来る處になつた。

私が初めて空沼嶽へ連れられて行つたのは四五年前の秋否已に北國の冬が來かゝつて居る頃だつた。そして私が未だ札幌へ來て幾何もたゝない頃だつた。定山溪鐵道に揺られて石切山で下車してから湯の澤までの平地と云つても良い様な道の長かつた事、尤も荷物も無かつたが、そして又實際時間も随分掛つた様に記憶する。今でこそ澤には入ると立派な丸木橋が架せられてるが、夫の頃のものには實に貧弱で且少し上ると橋等てんで見られなかつた、所謂「澤あるき」だ。

丁度現在の万計沼へ至る道が澤から外れる處あたりで日

の短い晩秋の夕闇に迫られた様に思ふ。而も雨に見舞はれて油紙で雨をしのぎながら焚火が燃え付かないで困つた事を覚えて居る。又松葉の伏床の云ふに云はれない香りを味つたのも此の時が初めてだつた。

翌日雨は雪に變じた。澤を登りつめると急に崖の如き處にぶつかる、笹を漕いで登る、手は凍える足は滑る、雪が襟首に飛び込む。雪降りの笹漕は誰だつて嫌はないものはないだらう。私等は膝位まで雪に埋れてブツシュを分けて進んだ。

しばらく行くと空沼嶽のあの急な登りに取り付く。登りが急の上に半分雪で寐かゝつた笹だ夫の苦勞は想像以上だ兎に角私等は次に向つて猛進した。偃松の根につかまつて雙腕に力を入れて体重を支へる、雪にまみれた私の首が偃

松から突き出された。俄然南へ向つて平坦な空沼嶽の頂が展開する、風が猛烈だ、粉雪が飛ぶ、五十米ばかり先に三角柱が見えたり隠れたりする。十月の末に空沼嶽の頂は全くの吹雪だつた。三角柱には風のあたらない方の側にギザ／＼に氷が付いて居た。滑り落ちる様にしてキャンプに歸へつた。ぬれた荷物は一層高くなつた。平地に出た、又雪にたゞかれた。そして石切山の驛まで暗闇と泥濘が吾々を迎へるのみだつた。黙々として札幌へ歸へつて來た。併しあの頃の勇壯さが私を愉快にくれた。そして苦闘の思出が微笑を持ち來たつた。

それから二三年は過ぎ去つた。去年の秋再び私は空沼を訪れた。此の時已に秩父宮殿下のヒユツテは万計沼のほとりて工事に掛る許りだつた。そして村人等の勞働奉仕によつて澤から万計沼まで立派な道が付けられてた。偶然にも此道と澤との分れる處は私等が數年前雨にうたれて露營した處だつた事が私に又あの當時の記憶を新にせしめた。針葉樹林に圍れた万計の沼は靜かだ、澄み切つて居る。夫の冷めたい水には沼の靈氣は小波すら立てるのを許さないのだらうか。只沼の心とも思はれる様な一片の白い雲の

影が浮んで居た。

私等は二日間と云ふもの万計沼の懷に抱かれて過した。或る時は木に倚り思ひにふけり、或る時は只水を眺めて、……あの沼の水を眺めてる事は何と楽しい事だらう。沼の心が私の裡に溶け入つてくる様だ。そしてあの冷たい水に手を浸す時全身に冷たさがしみわたる、体中が清められる様な氣持ちがする。

宮様のヒユツテの工事は着々進行した。夫の次に私が行つた時は丁度棟上げの時だつた。荒削りの太い丸太が力強い腕によつてぐんぐん押し上げられて行く、靜かな森の中に仕事の響が消えて行く。

ヒユツテは完成され、雪は積り重なり森は寐りに歸へつた。此の冬にヒユツテは、空沼は、高松の宮様を迎へ奉つた。山は光榮に浴し、そして光輝づけられた。新雪をいたゞける山々にヒユツテの御語りひに宮様は必ずや御満足だつたに違ひない。

今年の五月私は残雪をたどつて訪れた。五月の麗らかな太陽は私に良い天候を與へてくれた。私は初めてあの空沼小屋に泊らして戴いた。何と素晴らしいヒユツテだらう。

私は只有難さに打たれるばかりだつた。

万計沼の水を破つて齧釣り、ゾンメルジーの妙味は未だ私の記憶に新たである。そして私が再び空沼嶽の頂に立つた時、蒼空の下に聳える惠庭、それからあの廣大な漁の山々、月に輝く支笏湖を眺めた時、私が且て此の頂のために苦闘した時の事がまざまざと腦裡に浮んだ。そしてあの時の三角柱は折れ倒れ夫處に残骸を横たへて居た。

此の夏に更に空沼ヒユツテから眞廉沼を通つて空沼嶽の頂へ通ずる立派な道が作られた。あの廣大な穩かな眞廉沼の景色を途中で享樂する事が出来る。眺めてるうちに放牧されてる牛が水を求めて汀にやつて来る様な氣がふとする夫程穩かな眺めである。小さな丘の様な上り下りを幾つも重ねるうちに直きに空沼嶽の肩に来る、何の苦勞もないデツグザツグについた道を只景色に見とれながら歩くうちに何時か頂に来て失ふ。そして頂に立つ時此の山が昔そんな面に倒だつたのだらうか、あんなに私が苦闘した山だらうかと疑はざるを得ない。

登る人は月を追ふて増えて来た、そして朝札幌を發し夕には歸路に就く事が出来る。私の懐しい空沼嶽は夫の様に

人々に親しまれる様になつた。

空沼のヒユツテは實に立派でそして神々しい。私があの道を登りつめて最後の急な坂を息を切らして登り切り目の前にヒユツテを眺める時、針葉樹の間に万計沼の反射を受けたヒユツテは丁度逆光線になつてそしてどうしても社の様に思へる。近附き難い神聖な氣に打たれる、歩を近づけるにつれて益々私を壓する。

空沼には熊が居る、時々出るそうだ。今年の夏行つた人が見たとか、音を聞いたとか、兎に角居るには違ひない。私等が雨後の水溜りの跡の赤土の上に生々しい子供連れの足跡を見出したのは昨年の秋だつた。

寄贈圖書

屋上登攀者

藤木九三

山岳征服

三木高峯

ARBOK British ski year Book.

「山ミスキー」バックナンバー

唯今左の號數の殘本を所持して居ります、御希望の方には喜んでお願ひします。

第一年目(一號—十五號)	一號—十一號	絶版	五十一號—五十三號	絶版
	十二號	僅少	五十四號	絶版
	十三號—十四號	絶版	五十五號	極少
	十五號	僅少	五十六號—五十八號	絶版
第二年目(十六號—二十六號)	十六號—十七號	絶版	第六年目(六十一號—七十二號)	少數
	十八號—二十六號	僅少	六十一號—六十三號	極少
	第三年目(二十七號—三十七號)	絶版	六十四號	絶版
	三十一號—三十四號	僅少	六十五號—六十六號	絶版
	三十五號	絶版	六十七號—六十八號	少數
	三十六號	僅少	六十九號—七十二號迄	極少
	第四年目(三十八號—四十九號)	絶版	第七年目(七十三號—八十三號)	極少
	三十八號	極少	七十八號—七十九號	極少
	第五年目(五十號—六十號)	絶版	第八年目(八十四號—九十四號)	少數
	五十號	絶版	八十六號	少數
			八十九號	少數

北大スキー部第十八シーズン計画

- | | |
|-----------------------|----------|
| 一、新入部員歓迎會 | 十一月五日 |
| 一、スキー及スキー靴取次 | 十二月六日、七日 |
| 一、製品引渡 | 十一月末 |
| 一、冬期合宿(於青山温泉)申込 | 同 |
| 一、冬期合宿 | 十二月下旬 |
| 一、選手合宿 | 一月二日より |
| 一、手稻山初登山 | 一月二日 |
| 一、インターカレッジ大會出場 | 一月中旬 |
| 一、全道選手權大會出場 | 一月十八、十九日 |
| 一、全日本選手權大會出場 | 二月一日、二日 |
| 一、手稻山下降競争 | 二月九日 |
| 一、當部大會 | 二月十六日 |
| 一、卒業生送別會 | 同 |
| 一、春期合宿 | 三月下旬 |
| 尚シーズン中休日毎に附近の山へ班を出す豫定 | 以上 |

終
り
に

本月號の發刊が非常に遅れた事をお詫び致します。もふあちこちから雪が降つたと言ふ冬山の懐しいたよりを聞く時になりました。今に山川草木の悉くが白雪の下に埋れてスキーや山を享樂する人々の渴望して止まない銀世界が、スキーの手入れに忙しい吾々の眼の前に展開されるのも間近のこととせう。

札幌では、北海タイムス社のスキー座談會を皮切りに、小樽新聞社は、山とスキーの會後授のもとに丸井吳服店階上に於てスキーと山の展覽會を來月初めに開催する事になつてゐる。また札幌放送局でも、スキー講座を開き一週間ばかりスキーに關する講演を放送する筈だ。講演者の顔振れば大野北大スキー部長、廣田戸七郎氏、林地方林務課長、小田北大醫學部教授、高橋昂氏其他數人で目下プログラムの作製中のよしに聞いてゐます。これ等の催はスキー氣分をいやが上にも高め、山とスキーを愛する人々のために裨益することが多い事とせう。

本誌十二月號は休まして頂いて、一月號の準備をしたいと思ひます。一月號には皆さんの冬山やスキーに關する研究を精々發表して頂くことを特別にお願い致します。

本會の事務所を左へ移しました。御承知置き下さい。

(寛)

札幌市北二條西十三丁目一番地

岡村源太郎遺稿集

スキーデイスタンスレース

完成

限定五〇〇部

体裁 菊判 三三〇頁 假製綴

紙質 上質紙 寫真版六葉

實價 金貳圓

發兌 札幌 山とスキーの會

小樽 梅屋運動具店

御申込は甚だ勝手ですが成るべく小樽稻穂町梅屋運動具店宛にお願い申します。

山とスキーの會

GET SUPERFINE SKEES.
 AND MAKE AN
 EXCELLENT
 RECORD!



具用其ト一キスルナ秀優

樽 小

店 具 動 運 屋 梅

北海帝國大學キス一部及同岳部御用



登山靴とキス靴

各種

札幌市南一条十番街

木本靴店

アメリカ直輸入

ヒツコリースキー材

シュブルングスキー
ラングラウフスキー
一般用スキー

ス キ ー

スキーワックス

〔舶來品及和製品〕

各種ビンディング

ス キ ー 靴

スキー附屬品

芳賀スキー商店

札幌市圓山四丁目

北海道

◆山とスキーの會は北海道帝國大學文武會スキー部の有志が、此の雜誌を發行する爲に作つてゐる會です。

◆スキーを研究せられる人、登山に興味を持たれる方が一人でも多くお読み下さることをお願いいたします。

◆山岳及びスキーに關して何なりとも御寄稿下されんことをお願します、又印畫の御惠送を切望致します、原稿紙は御申越次第お送り致します。

◆原稿は、。を一字とし、行を更めるときは一字下けること。

◆記事中の數量は全て、C・G・S系によられん事を望みます。

◆雜誌代金に就て一應下記の諸項を御承知下さい。

◆本會より發する電信略號を「ヤマ」として居ります。

◆前金切れの時の御知らせは最後の分の包装中に同封して御送りします。次の御送金あるまでは配本を見合せます。

定 價 金參拾錢

*前金御申込か、現金でなければお渡しいたしません。

*御送金はなるべく振替にてお願致します。

*六册分前金拂込の方には送料を頂きません。

*前金の切れた時の御知らせは最後の分の包装中に同封して御送りします。次の御送金

あるまで配本を見合せます。

*本誌は營利的の刊行物ではありません。紹介、縁故の有無にかゝらず雜誌の代價は頂きます。

昭和四年十一月二十五日印刷
昭和四年十一月二十八日發行

(毎月一回一日發行)

編輯者 小 川 玄 一

印刷兼 發行者 小 川 玄 一

北海道札幌市北一條西二丁目

印刷所 札幌印刷株式會社

北海道札幌市北二條西十三丁目

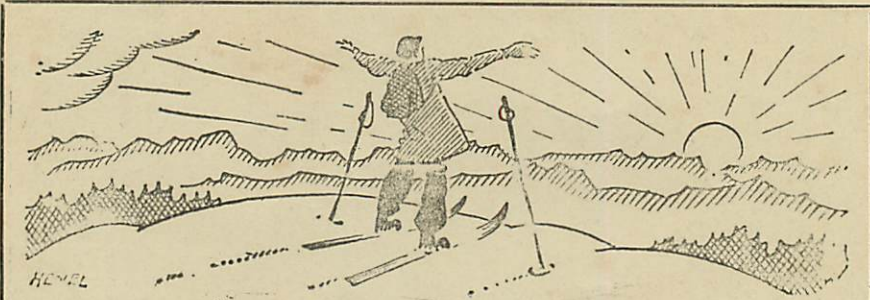
發行所 山とスキーの會

振替水簿八四九五番

La Gazeto
de la
Monta kaj Skia Clubo

No. 95. Nobeembro 1929. Sapporo, Japanujo.

大正十三年七月二十七日第三種郵便物認可
昭和四年十一月二十五日印刷
昭和四年十一月二十八日發行



M I M A T S U
MAPLE TOUREN SKIS!

帝大山岳スキー部、早大早高山岳部
學習院山岳部 陸軍戸山學校、一高 三高
四高旅行部、法大山岳部等、等、等…御用

冬山登山用具各種

手打「スタイガイセン」6本8本10本爪
手打永斧「ツエルマツト號」30cm.
檢定済「グレチャーザイル」

“META” 燃料及び各種コツヘルアパラート
塗臘用パラ・アパラタト (¥.150)

北米ウキレスロー・スケート會社總代理店
スイス、META 製造會社日本代理店

合 名 會 社

美 滿 津 商 店

東京・本郷・赤門前

山とスキー

第九十六號

定價金參拾錢