

## 1 自由に歩く

	<p>2002.08.09-13 上会越・大水上山 利根本流</p>	<p>利根川矢木沢ダムから船に乗り、奥只見湖を遡上し、バックウォーターへ。今シーズン初めてのお客だという。 もう戻る道はない。</p>
	<p>2006.08.15-17 南ア・赤石岳 赤石沢・百間洞</p>	<p>ラジオラリアが沈む沢床に輝く陽射しが揺らめく。エメラルドグリーンの水の中に行く。水は気持ちよく、速乾性の服を身にまとう。</p>
	<p>2012.06.03-04 東北二口山塊 宍戸沢一大行沢</p>	<p>ナメ、ナメ、ナメ。新緑に包まれて、ひたひた足を付けた水の流れを感じ心が癒される。</p>
	<p>2005.07.22-24 越後下田川内・青里岳 早出川杉川</p>	<p>深い沢を辿り、幕場に立つブナに迎えられた。しかし、雪渓に閉ざされて追い返されることになった。 下田川内は虫の宝庫だが、梅雨明け1番はまだ、虫が少ない。</p>
	<p>2012.08.15-18 越後・越後駒ヶ岳 佐梨川大チョーナ沢</p>	<p>大滝を前に、滝に広がる浅い釜に竿を投げると尺イワナが糸を引く。 竿を1本ザックに入れておけば、食料調達ができる。</p>
	<p>2012.06.03-04 東北二口山塊 宍戸沢一大行沢</p>	<p>稜線にはまだ雪渓を残し、辺りにはコシアブラが芽を吹きだしていた。焚いた飯に混ぜると香り立つ。 春の山行は山菜が楽しみだ。米と調味料があれば最高。</p>
	<p>2006.10.14-15 越後・平標山 仙ノ倉谷東ゼン</p>	<p>日帰りの沢だが、電車で単独。狭い河原で無理やりビバークし、星空の下で一晩を過ごす。 火を起こせれば、身も心も安らぐことができる。 のこぎり重要。</p>
	<p>2011.08.04-08 北ア・笠ヶ岳 金木戸川打込谷</p>	<p>天気が不安定で、半日遡行をしては午後はタープの下で過ごしながら、カタツムリのようだ。 タープは開放的。使い方も工夫次第である。</p>
	<p>2018.04-05 越後池平峰 胎内川本谷途中まで</p>	<p>飯豊の盛夏は、メジロアブが歓迎してくれるが、鬱陶しい。 昨年の大滝沢では、下山路でスズメバチの巣を叩いて大変なことになった。</p>

	2009.09.20-21 尾瀬至仏山 檜俣川狩小屋沢	9月の末にはブナの葉が色づき始め、秋の来るのを待っていた。
	2013.10.12-13 東北・船形連峰 大倉川笹木沢	冷えて煙る樹林の中で、静かに森の妖精のようなブナが見守ってくれていた。
	2007.08.24-25 上越・朝日岳 宝川ナルミズ沢	稜線近くは草紅葉が広がり、地塔が水を貯え、空の青さを映していた。
	2000.06.10-12 東北・南八幡平 葛根田川	入渓付近は温泉の水蒸気を噴き上げていた。途中には水芭蕉が咲き、稜線は雪渓で覆われていた。濡れた体には小屋が有難かった。
	2004.07.17-19 南ア・甲斐駒ヶ岳 尾白川黄蓮谷右俣	下山の登山道を歩きながら頭をよぎるのは家族のことか。 下山連絡はもちろん、緊急時には携帯、無線も有効。バッテリーの予備も大切だ。
	2000.07.25-27 越後・霧ノ塔 清津川釜川右俣	里山に古くから残して地域の暮らしを支えている店があった。辺りに暮らしているのは10数件のとことだ。
		冷えた体を温めてくれる温泉はやはりうれしい。

## 2 谷を越える

	2004.08.10-12 越後・中ノ岳 只見川北ノ又川本流	岩の廊下を抜け、ふと振り返ると、磨かれた白い花崗岩が澄んだ水をくぐらせ眩しく輝いていた。単独で重いザックに、息を噛み殺しながら先を急いでいる足が止まって思わず笑顔がこぼれた。
	2007.08.24-25 上越・朝日岳 宝川ナルミズ沢	明るい朝日岳の下で滝の滑り台で一休みをして記念撮影。
	2000.07.25-27 越後・霧ノ塔 清津川釜川右俣	フェルトシューズのフリクションを確かめながら登る。三段釜では、滑り落ちないように釜の淵を走り抜けた。
	2007.07.27-29 東北吾妻連峰 中津川	東北の沢は、ナメ、一枚岩の沢が多いように思う。2000m以上の山も少ないので、森林限界となることもなく、自然に包まれ水が豊かだ。
	2010.07.17-19 越後下田川内 大谷川鎌倉川	雪の多い下田川内は沢が山を深く削っている。場所によっては10mも井戸の底のように深く、空が狭くなる。
	2010.07.17-19 越後下田川内 大谷川鎌倉川	カップやウエットを着てる外から湯気を放つ。時には、流れに向かってザイルを引いて泳ぎ、ザックに捕まり引いてもらったり、流れが緩いときにはラッコをする。
	2010.07.17-19 越後下田川内 大谷川鎌倉川	枯れ枝が7m上の淵に寄せられていた。雨が降れば、一気に増水し、吹き飛ばされる。天気をにらんでゴルジュに行くか行動を考える。このとき、雨が近づき、途中で高台に出た。
	2007.08.10-13 朝日連峰西朝日岳 三面川畑沢	泳いでいこうか、高巻きをするか辺りを見回す。脇に伸びず尾根は高く、この釜を越えるのに100m以上登ることになる。
	2005.08 南ア策ヶ岳 倉沢	足を広げて届かなくなったら、押しも出される。股関節が痛い。上流には、Aゴルジュ～Dゴルジュがあり、Cゴルジュはこのとき解明されていない漆黒の闇の中であった。
	2011.08.04-08 北ア・笠ヶ岳 金木戸川打込谷	入渓の渡渉にすべたがかかっている。アプローチに1日かけて歩き、2日の入渓点で水量の多い渡渉ができなければ返される。空身で大岩の裏に飛び込み、なんとか渡ることができた。
	2011.07.10 奥多摩 丹波川本流	何度も、流されそうになりながら、泳ぎ、へつり、夏の大溪流に行く前の練習だ。
	1999.07.29-8.04 北ア・水晶岳 上ノ廊下一東沢下降	いよいよ、一生に一度は行ってみたい北アルプスの上ノ廊下。広い河原に堂々とした黒ビンガを背に黒部川に行く。
	999.07.29-8.04 北ア・水晶岳 上ノ廊下一東沢下降	ほとんど滝がないが、その年によっては流されたガレによって自然湖が出来ていたこともあった。今年の台風の影響でどのようになっているかは、梅雨明けて1番の遡行したパーティーのみ知る

	999.07.29-8.04 北ア・水晶岳 上ノ廊下—東沢下降	渡渉にもいろいろある。2人のスクラム渡渉、3人、サークル、一人では棒の杖を持つを安定感がちがう。とにかく足がついていれば。水の流れを読めないと流される。水芯を突破しよう。
	1999.08.13-19 越後・飯豊連峰 飯豊本流	釜では、水が下に潜るところがあるので、そこに入ったら浮き上がることができない。魚を釣るときにはその潜るところに餌を運ぶのだが。
	2018.21-23 越後下田川内・矢筈岳 今早出沢—悪岩沢	新潟テレビでも紹介されたマイナーだが有名な「ジッピ」。沢の中の胎内くぐりである。ずっと雪溪の水に浸かっていたが、この水は暖かかった。
	2011.08.27-28 上越・オジカ沢ノ頭 赤谷本谷	赤谷本谷は大岩のゴーロの次にとても厳しい滝。上部は万太郎山の下の広いカールを詰めるという変化に富んだ沢だ。
	2006.08.15-17 南ア・赤石岳 赤石沢・百間洞	今はリニアモーターカーで荒らされている大井川、樫島をスタートに赤石岳を目指す。大岩のゴールにスケールの大きさを感じながら。
	2006.08.15-17 南ア・赤石岳 赤石沢・百間洞	樫島、沢1泊、百間洞山の家、そして再び樫島と長い遡行と共に稜線の美しさが心に残る。
	2006.08.15-17 南ア・赤石岳 赤石沢・百間洞	感無量
	2005.10.08.10 南会津 大幽沢西ノ沢~丸山岳 ~メルガ股下降	マイナー10の山である「丸山岳」は雪山で行くか、沢で行くかという山だ。広い稜線は草原上になっている。幕場にすると水没する恐れがあるので注意。
	2005.07.16-18 大清水~原沢~東岐沢 ~枝沢~赤安山~赤安 小沢下降~七入り	尾瀬の大清水から湿原をめぐるって歩く。湿原の列になって歩くと傷んでしまうので三々五々散策する。フェルト靴でそっと歩けば、自然を破壊することはない。
	2002.06.02-03 越後・浅草岳 叶津川餅井戸沢	6月の浅草岳はまだ雪であった。 日没をみながら涙が出そうになる。
	2011.08.04-08 北ア・笠ヶ岳 金木戸川打込谷	打込谷を登り、毎日午後の雷に脅かされながらようやくたどり着いた笠ヶ岳。遠く雲の上に見えるのは天をさすような槍ヶ岳である。
	2007.08.10-13 朝日連峰・西朝日岳 三面川岩井俣川畑沢	入渓点で滑落し骨折している方を救助してから半日遅れでスタートした三面川も稜線は穏やかなお花畑。寝転んでホッとする。

### 3 滝を登る

	2004.07.23-25 越後米子沢～上トトンボ沢下降～ズサノ裏沢	朝日に輝く滝を見たくて暗い中を出発し、利根川の方に降りて、登り返した。上とトンボ沢を下ったところで人に会い、相手の方がびっくりしたようだ。
	2018.08.22 吾妻連峰 前川大滝沢	大滝沢の大滝は実に見事であるいつかは登ってみようかとルートを目で探ると、行けなくもなさそうだが。
	2018.08.22 吾妻連峰 前川大滝沢	滝に登れるかどうか、とりあえず下から目で探りルートを決める。行き詰まったら下れることが大切だ。
	2018.08.26 御坂・三ツ峠山 大幡川・四十八滝沢	暑い夏にはシャワーは、気持ちよい。それでも、襟や袖から水が入ると冷たいので、
	1999.10.08-10. 奥只見・平ヶ岳 大白沢シロウ沢カワゴイ沢	ハーケン1枚が岩の基部に打ってあった。ザックを下ろし全身フリクションで登る。この後も、ザイルのフィックスあり、チョックストーンの跳び箱乗り込みあり、・・・
	2011.08.27-28 上越・オジカ沢ノ頭 赤谷本谷	高巻きしたが、突破されているようだ。なかなか、厳しそう。 いろいろな沢で、残地ハーケンやスリングなどがあるが、効き具合など確認が必要。
	2011.07.17-18 飯豊連峰・二王子岳 七滝沢	ザイルワークの練習は大切。なにより、地形を読み、ルートファインディングが重要。時には偵察をしてルートを見極める。
	2007.07.27-29 東北吾妻連峰 中津川	ザイルを使用すると、あっという間に時間が無くなるので、素早くできるようにしておくこと。もちろん安全第一。できれば、お助け紐などの活用するとよい。
	2001.09.22-24 越後・越後駒ヶ岳 水無川オツルミズ沢	天から落ちる水。関越の高速からこの滝が見える。 そして、越後の藪は濃い。オツルミズの藪は体が中に入らない。
	2004.08.27-28 朝日連峰・西朝日岳 荒川中俣川	滝の中で、ロープにぶら下がったら、息ができなくなります。

	2005.09.10-11 上越・本谷山 三国川内膳沢仙ノ滝 沢	人がいるのがわかりますか。
	2018.07.21-23 越後下田川内・青里岳 今早出沢～割岩沢	これが「ガンガラシバナ」です。200mくらいあります。
	2018.07.21-23 越後下田川内・青里岳 今早出沢～割岩沢	
	2017.07 尾瀬・至仏山 檜俣川前深沢	大滝をロードし、後続のビレイをしているのは高坂さん。 頼もしい存在でした。
	2012.08.15-18 越後・越後駒ヶ岳 佐梨川大チョーナ沢	2度も雨で最後の大滝を敗退しています。総合的な力が必要な沢です。高巻きでザイルの懸垂は、1度降りたら登り返さないので要注意。
	2002.08.09-13 上会越・大水上山 利根本流	雪渓処理は命がけ。いつ崩れるかわからない。1 m <sup>3</sup> で1トン。乗り越える、高巻く、潜るなど潜っていて剥離もある。
	1999.08.13-19 越後・飯豊連峰 飯豊本流	雪渓水は冷たく、冷気が漂ってくる。
	1999.08.13-19 越後・飯豊連峰 飯豊本流	右から登って、高巻きをして8時間。途中で大きな崩落があり、谷を轟かせた。夕陽を見ながら、ようやく沢床に戻れた。高巻きの際には水の確保が必要です。
	2004.08.10-12 越後・中ノ岳 只見川北ノ又川本流	100mの雪渓歩きの先は滝の落ち口で、覗いたら50mほど下に釜が見えた。また、雪渓の脇は空いていて中に落ちると出られない。雪渓処理は慎重に。

4 四季を楽しむ

	<p>2007.08.10-13 朝日連峰西朝日岳 三面川畑沢</p>	
	<p>2007.08.10-13 朝日連峰西朝日岳 三面川畑沢</p>	
	<p>2006.0805-06 上信・大高山 魚野川～高沢中高沢</p>	
	<p>2011.08.27-28 上越・オジカ沢ノ頭 赤谷本谷</p>	
	<p>2010.07.31-08.01 谷川・茂倉岳 魚野川茂倉沢</p>	
	<p>2009.10.18-19 奥秩父・鶏冠山 笛吹川東御築江沢左俣</p>	
	<p>2010.10.23 吾妻連峰 前川大滝沢</p>	
		<p>沢だけでなく、地域の人々の生活や文化、歴史など 水を大切にしたい 自然を守り、育て、共生することを求めたい。</p>
		
		
		
		