八ヶ岳登山でリフレッシュ

大阪府　25期　山﨑　敏郎

平成29年8月11日より信州八ヶ岳の赤岳登山ツアーに参加しました。一昨年までは電車・バス・小屋・ルート等自分で調べて手配し、予定通りに行くかどうか心配しながらの登山でしたが、今回の八ヶ岳ツアーでは添乗員二人と現地ガイドが同行してくださり、登山だけに集中することが出来ました。おまけに山小屋では珍しく3日間共お風呂に入れました。

初日、山麓より身体慣らしのつもりで標高2,000mの小屋までゆるゆると登り、到着後は温泉に浸かり本番に備えました。2日目は、朝からガスがかかり、かなり切り立った尾根筋のアップダウンをひたすら歩きました。もし晴れていて展望が良かったら崖下が怖くて進みにくかったのではと思うと、逆に好都合でした。

2,500m程で軽い高山病症状にて頭が重く眠くなりましたが、しばらくして慣れました。しかし、体力の消耗は否めずその日はバタンキュウと草臥れて早く寝ました。

一昨年に北穂高頂上に登りましたが、ガス、雨で周りの展望がなく小屋で休憩もできずにピストンで降りて来たので疲れた印象しか残っておらず、今年こそは！と翌朝の天気に想いを馳せながら3日目を迎えました。

あやふやな天気予報にもかかわらず、ガスが吹き飛ばされ日の出から富士山も頭を出す一面の雲海を拝めました。前日までガスのカーテンに覆われていた山々が姿をあらわし、下界では見られないスッキリクリアな青空、樹木緑、岩盤茶等々原色の世界です。山の天気予報はあてになりません。山の裏表や標高で変わってくるからです。登山は天気により、印象度合いがまるで違います。今回のようなご褒美があるから重いリュックを背負い、痛い脚を引きずっても頑張れるのです。

日常はいかに楽をするかばかり考えているので、登山は生活をリセットする夏のカンフル剤です。

これだから、また山に向かってしまいます。

大人の遠足

京都府　27期　笹岡　正典

平成29年11月19日（日） 8:34JR奈良線山城青谷駅発、春・秋2回の恒例のハイキング。もう30年も続いている。

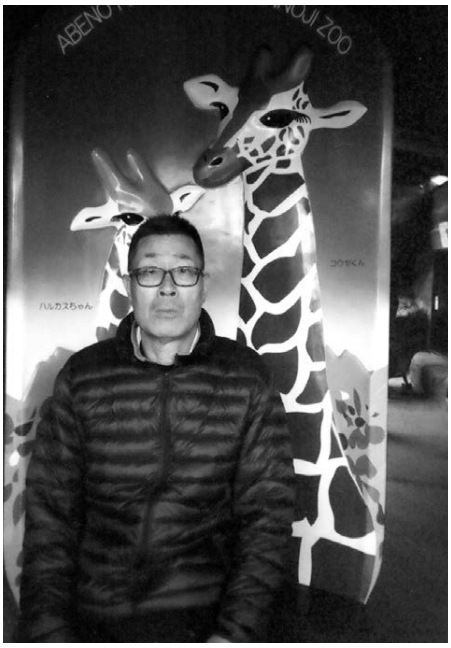
子供が幼少の頃は40名の一列車貸切状態の遠足であったが、今や総勢8名、西村京太郎のサスペンスドラマのような事件もなく関西本線天王寺駅に到着する。天王寺公園をぬけて天王寺動物園入口てんしばゲートを目指す。

天王寺公園の北東部に立ち茶臼山は、大阪冬の陣では一帯が徳川家康の本陣となり、大阪夏の陣では真田幸村の本陣となって「茶臼山の戦い」の舞台となったことでよく知られています。

動物園は大阪市天王寺区の天王寺公園内にある大阪市立の動物園。1915年1月1日に開園した日本で3番目に長い歴史を持つ動物園。面積約11ヘクタールの園内に約200種、1,000点のと動物が飼育されている都市型総合動物園。

まずコアラをユーカリの木の上で見つけ、日本で唯一のドリルに挨拶をし、カバのお尻を眺め、ライオンの勇姿に圧倒され新世界ゲートを出て通天閣へ向かう。

通天閣に到着し、待ち時間60分のため登るのをあきらめ、近くの和食店で定食とにぎり寿司の昼食をとる。いわし寿司の美味なるを堪能し、夕闇せまる大阪をあとにし、大和路快速で帰途についたのであった。



天龍寺　暁天講座

京都府　39期　綾田　剣一

自宅より車で5分ほどのところに、かつて平安貴族の別荘地だった嵯峨嵐山があります。その風光明媚な名勝として知られる所に、足利尊氏が後醍醐天皇を弔うために、臨済宗の高僧の夢窓疎石を開山とし、1339（暦応2）年に建立した世界遺産の天龍寺があります。　建立当時の原型を残す曹源池庭園は、亀山や嵐山を借景にした池泉廻遊式で、日本最初の史跡・特別名勝指定でも知られています。　その庭園前にある大方丈で毎年7月最終の土・日曜日に、坐禅を組み法話を聞く暁天講座が開催されます。

暁天講座は、お釈迦様が明け方に悟りを開かれたことに由来するのだそうです。

以前より暁天講座が開催されているのは知っていたのですが、昨年7月に初めて参加してきました。

開講時間の朝6時には約300の人が大方丈に集まっておられました。一人ひとり小さな坐禅用の座布団を敷き、片方の足を両手で膝の上にあげ、できる人はもう片一方の足も上げます。そして、坐禅の時には視線を1mほど前方に落として菩薩のように半眼状態にします。余計な妄想がわき消極的になるので目は閉じないそうです。坐禅の時間は約1時間で、休憩を入れながらの25分間を2回します。希望者は僧侶が前を通られたときに合掌すれば、警策（きょうさく）で肩を叩いてもらえます。「パーン」とすごい音がします。

無の境地になることが出来なくても、日々の生活を振り返ったり、自分自身を顧みたり、または、静かに細く、長く息を吸い、下腹のあたりからゆっくりと吐いたりしても良いらしいです。

坐禅のあと朝7時から1時間の提唱があります。天龍寺の管長・佐々木容道老大師より夢窓疎石の法語『夢中問答』を分かりやすくお話ししていただけます。『夢中問答』は、足利尊氏の弟・足利直義が、仏教の知識や坐禅の経験から自然に沸き起こった疑問について聞いたことに対し、夢窓疎石が答えた法語を集めたものです。直義は、なかなか難しい質問をしますが、誰にでも分かりやすいように答えられた内容は、日常生活のなかで誰もが行うことができる禅につながる言葉です。

いかに毎日の生活を充実して生きることができるか。そんなことに思い馳せる時間です。提唱の後は、そうめんの接待があります。

暁天講座に参加して以来、2、7、8月を除く、毎月第2日曜日の午前9時から行われる『天龍坐禅会』、そのあと10時からの『天龍寺龍門会』（佐々木容道管長老師の提唱）に参加しています。

これからも、気負わず、無理せず坐禅を続けていきたいと思います。

六甲全山縦走大会救護に参加して

兵庫県　44期　田村　実

平成29年11月12日と11月23日の両日、六甲縦走が行われました。須磨からスタートし、ゴールの宝塚までは50数キロ。山間の道を延々と歩き続けます。たどり着くまでに要する時間は約12時間。けっこうハードな道のりです。認知度が上がってきているせいか日本中の各地から参加されるようになってきました。毎回約2,000名の参加者でにぎわいます。今回、私は両日ハイカーの救護・ケアに行ってきました。ケアブースが設営される場所は摩耶山掬星台で丁度走路の中間地点にあたるようです。そこにたどり着くまでに約5、6時間かかるわけですから結構過酷な大会です。

ブースには8人の柔道整復師のメンバーが待機しています。ハイカーの様々な訴えを聞き、それぞれの柔整師の得意な技で手当を行います。マッサージ、テーピング、ストレッチ等々。利用者の訴えは足に集中しますが中には転倒して顔面の打撲などの例もありました。この機会に日頃勉強した技を発揮するべく皆それぞれにテーマを持って臨んでいるケースがほとんどです。

12日、ブースを利用されたのは56名。太ももやふくらはぎの筋肉の痛みやひざの痛みなどの訴えがほとんどでした。

23日、ブースを利用されたのは56名。同じく太ももやふくらはぎの筋肉の痛みやひざの痛みなどの訴えがほとんどでした。

参加されたハイカーはコンディションを整えて後半に臨みます。もちろんこの地点で辞退される方も多く、ケアを最後にして山を下りられる方もいらっしゃいます。しかし辞退するつもりだったのが、ケアを受けたあと気が変わって後半に臨まれる方も毎年少なくありません。

その姿を見るたびに寒い場所でケアにあたっているスタッフ皆の顔がほころびます。

私たち柔道整復師は、体の不調をただすということを目的としてこの仕事を選択したわけですから、結果が向上し直接感謝されるのは何よりも嬉しく感じます。

毎年行われるこの行事に貢献できることを誇りに思い、これからもこの喜びが得られるように日々研鑽を怠らぬようにしたいと思います。

H29.11.12 活動風景

H29.11.12 救護員

H29.11.23 活動風景

H29.11.23 救護員