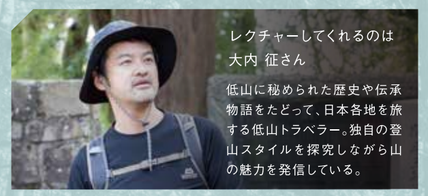
大人の遠足 Case:2

低山トラベルを体験！

頂上を目指して標高の高い山に登るのはハードルが高く感じるけれど、1,000m以下の〝低山トラベル〟なら、日帰りで挑戦でき、初心者さんにもおすすめです。今回は、東京・奥多摩にある御岳山を山歩き。歴史や文化を身近に感じながら、新しい山の魅力を楽しみましょう。

東京都
御岳山 標高929m



レクチャーしてくれるのは
大内 征さん

低山に秘められた歴史や伝承物語をたどって、日本各地を旅する低山トラベラー。独自の登山スタイルを探究しながら山の魅力を発信している。

※大内さんの詳しい活動は、9ページからのインタビューをご覧ください。

低山トラベルの定義

- ピークハント（頂上を目指す）だけではなく、地域の歴史や昔話を楽しむ。
- 山に住んでいる方々の、暮らしや文化を感じ取る。
- 低い山から眺める周囲の高山や街の風景から、地理に親しむ。

Start!

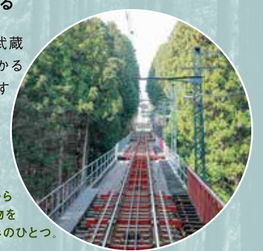
スタートする前に、ストレッチ！

アキレス腱を伸ばしたり、屈伸したり。登山前のストレッチは必須。筋肉の温度を上げて、体がスムーズに動くようにしてケガや事故を防ぎます。

御岳山ハイクのPOINT 1

**ケーブルカーを使い
山上ですごす時間を多くとる**

御岳山の見どころは、山頂の「武蔵御嶽神社」。徒歩だと1時間かかる道のりを、ケーブルカーを利用すれば「滝本」駅から約6分で「御岳山」駅に到着。早く着いた分、山を楽しむ時間が取れる。



ケーブルカーの窓から見える風景や動植物を観察するのも楽しみのひとつ。

御岳山ハイクのPOINT 2

山ならではの土産物屋や宿坊などを散策する

いよいよ登山開始。ここから神社までの道のりは舗装されているうえ、土産物屋や宿坊など、山の暮らしを垣間見ながら登ることができる。

案内図を見ながら今日のルートを確認。散策中のみどころが随所に記されている。

山間にある宿坊が登山者を迎えてくれる。

土産物屋や休憩所が並ぶ表参道。

お犬様信仰の御岳山は、犬と一緒に登山できる。

御岳山ハイクのPOINT 3

歴史上の物語を踏まえて、伝承をたどる

歴史小説＆地理にまつわる知識豊富な大内さん。「道に迷ったヤマトタケルをオオカミが救出。やがてオオカミは大口真神（おおくちまがみ）となり御岳山に留まりました」。麓の農家の人たちにとっても、オオカミは害獣を追い払ってくれるありがたい動物。実は私たちの暮らしにも関係があることに気づかされる。

武蔵御嶽神社の至るところにお犬様を発見。実は犬ではなくニホンオオカミだそうです。

※岩に登るときは足場が崩れないか、鉄鎖の有無など安全確認を必ず行うこと。

御岳山ハイクのPOINT 4

**岩に登って
ロッククライミング気分を味わう**

天狗が上を向いたような形をしていることから、天狗岩と名付けられた大岩。設置された鉄鎖をつたいながら、岩肌を這うようにして登ると、てっぺんにはなんと天狗が！

御岳山にはほかにも、天狗が座ったと言われている「天狗の腰掛け杉」がある。

御岳山ハイクのPOINT 5

**ロックガーデン&綾広の滝で
マイナスイオンを浴びる**

岩を覆う苔が木漏れ日を受けて美しく輝くロックガーデンの姿は幻想的。今回の旅の最終目的とも言える「綾広の滝」は、滝行にも使用される。

まだまだある！ 御岳山の見どころ

遠くに見えるのが、左から大岳山、奥の院。低山に登ると、周囲の高い山を確認できるのも醍醐味。

神社へ続く階段に隠れた天邪鬼の姿が！内なる邪気を天邪鬼とともに封じ込めて、清々しい気持ちで参拝。

樹齢千年を超える、国指定文化財の御岳ノ神代欅。

好きなこと、得意なことを見つめ直して たどり着いた〝低山トラベラー〟という仕事

Brillia Special INTERVIEW

大内　征

SEI OUCHI

前ページで低山トラベルの講師を務めてくれた大内 征さん。生まれ故郷の仙台を原風景に据え、都会で暮らす中で、〝低山トラベラー〟という生業を見出し、活躍しています。自分らしくありながら、好奇心を持ち続けるために大内さんが心がけていることを伺いました。

大人の遠足 Brillia SPECIAL FEATURE

【プロフィール】
宮城県出身。地域の歴史や伝承をたどりながら山を歩き、日本のローカルの魅力を探究。足で覚えた山旅の楽しみ方を筋立てて、言葉と写真で伝える。NHKラジオ深夜便「旅の達人〜低い山を目指せ！」レギュラー出演や、雑誌寄稿、自由大学での講座やワークショップの講師を通じて、ピークハント（登頂）にとらわれない新しい登山スタイルを提唱。登山や暮らしをテーマにした各地の団体・自治体の取り組みに参画するなど、これまでにない山・歴史・ソーシャルの活動領域を広げている。最新刊「とっておき！ 低山トラベル 関東平野を取り巻く名低山31座」（二見書房）が話題。
http://loca-rise.tumblr.com

頂上を目指すだけではなく、その過程の奥深さに気づく

―低山トラベルとは？

登山というよりは、〝知的好奇心を探究する手段としての登山〟を分かりやすくするために、さまざまな言葉を書き出して組み合わせたのが「低山トラベル」です。〝低山〟という挑みやすさと〝旅（トラベル）〟を合わせることで、山を通してもっと旅を探究していくおもしろさを込めたいと思ったのが始まりでした。低山の定義は、標高で言うと1,000m前後を上限とし、それより低いところと捉えています。登山をしたことがない人にとっては1,000mでも高く感じられるかもしれませんが、実は標高自体はあまり関係がないんですよ。3,000mの山でも2,900mぐらいまで車で行けるところもあり、標高そのものでは登山の労力は計れないんです。そこで、麓の暮らしがちゃんと目で確認できて、周辺の高い山を見上げることができるという観点から、1,000m前後の高さの山を〝低山〟と定義しています。

―低山トラベルを始めたきっかけは？

30歳ぐらいのとき、都会の生活にちょっと疲れてきたんです。大学入学のため仙台から東京に憧れて出てきたのですが、もともと自然に囲まれて育ってきたので、原体験と著しいギャップがある中で暮らすうちに、違和感が生じてきました。当然、東京の生活も楽しんでいたのですが、その頃から旅をするようになって。旅の延長で山に行く機会も増え、八ヶ岳などの高山に登るようになりました。高山の頂を目指して登ることも楽しかったのですが、自分が住んでいる東京にも高尾山や御岳山といった低山があることを知り、登ってみたんです。そこで、日々の暮らしでは手に入らない景色や心地よい疲れ、下山したときのビールの旨さとか……。いろいろな喜びを体験できることに気づいたんです。

>>次ページへ続く

道中にある文化的なもの、人の暮らしや痕跡、食べ物や温泉もそうですし、目に見えないその土地の物語や伝承をたどっていく楽しさ、それを登山に取り入れたらおもしろいだろうなと。とくに、人が暮らせる高さの御岳山には朽ちた社や石碑がたくさんあって、気になって調べてみると、古い歴史や文化と現代の暮らしが結びついていることがわかったんです。もともと歴史や地理には興味があり、歴史小説もたくさん読んできたので、文芸や芸術作品の中から行きたいと思えるような山を訪れることで、楽しみが広がっていきました。そうして見てきたことを人に伝えるために、文章を書き、写真も撮るようになって。会社員時代に企画書や記事を書いていた経験が役立ち、写真は何万枚と撮影して独学で身につけました。足で歩いた感覚、経験をもとに文章を書き、「物語」を伝える力が今、自分の活動に生かされていると思います。さらに大事にしているのが「筋立て」です。歩いた話をそのまま伝えるだけなら誰にでもでき、それでは差がつきません。そこに僕なりの視点や感性を込めることで、価値が生まれてくると思っています。

山に登りながら、歴史、文化、暮らしを自分の目で確かめることの楽しさ

一低山トラベルの魅力とは？

誰でも入門しやすく、いつでも始めやすいところだと思います。低山だから気負わずに済み、旅感覚なところが旅好きの人には受け入れてもらいやすい。また、つねに体を動かしているので、免疫力も上がるし、観天望気の力がつきます。体に違和感があるな、というときは、まずは山に登ってみるんです。自分が一番喜ぶ状態や楽しいことがわかると、そこへ向けてチューニングされるので、体と環境が整うようになります。自然や文化にも関心を持つので、日本の魅力に気づくようになりましたね。登ることを「手段」と考えて、別の目的や目標を作っておく。たとえば僕は日本のこと、ローカルなことに興味があるので、それを学ぶ手段として登山を位置付けていますし、自分自身と向き合い、人とコミュニケーションを取ることにもつながっています。登山は運動だけじゃなく、思考とか知的好奇心が包括的に関わってくる、実はすごく優れた行為なんです。

自分の本質を知り、シンプルになることで本当にやりたいことが見えてくる

一大人になって新しいことを始めたいという方へ

自分の歩んできた歴史を大事にすることが大切だと思います。新しいことを始めるとき、いろいろなことを取得しすぎてしまうんですよね。足し算より、どんどん引いていったほうがいい。生きてきた何十年かの中に、絶対に何かヒントがあるはず。悔しかった、悲しかった、うれしかったことを丁寧に思い出すと、好きなものが浮き上がってくるんです。僕の場合は「歴史」「自然」「冒険」でした。東京に来たころは新しいものの取得に躍起になりすぎて、昔、育んできたものをおろそかにしていましたね。引き算して見つめ直すと、自然と子どものころの原風景に戻っていきます。本質的な喜びに気づき、「自分の芯の部分」にたどり着く。それを大人になった今、新たに復活させればいいと思います。

学びながら登りたい

大内さんがおすすめする 日本各地の低山

大人の遠足 Brillia SPECIAL FEATURE

金華山（きんかさん）

宮城県石巻市／標高445m

牡鹿半島の突端に浮かぶ、野生の鹿や猿が生息している島。東奥三大霊場の一つで、3年連続してお参りすると、「一生お金に不自由しない」と言われています。山頂から眺めるリアス式海岸が絶景。

高鶴山（たかつるやま）

千葉県鴨川市／標高326m

天狗の山として知られ、山頂の石尊神社には天狗面が奉納されています。「湿った土地・美しい流水」の古代語を意味する高鶴山は、その名にちなんで、三段の滝や渡渉、金杖の滝など、水が豊か。遠く富士山まで見渡すことも。

求菩提山（くぼてさん）

福岡県豊前市／標高782m

国指定史跡の修験道の山で、かつてここで修行をしていた山伏たちの生活の跡など、多くの遺構が残っています。山麓の集落は「求菩提の農村景観」として重要文化財に認定。山の中にある五窟巡りでは、たくさんの遺跡に出合えます。

太郎坊山（赤神山）（たろうぼうやま）

滋賀県八日市／標高350m

古くから「神験即現」の大神と称えられ、勝利と幸福を授ける神様として信仰されている山。ゴツゴツした岩場が多く、夫婦岩の岩の間を通って参拝すると願いが成就するとも言われています。晴れた日には琵琶湖や比叡山が望めます。

低山トラベルの魅力が学べる場所

自由大学

「大きく学び、自由に生きる」をテーマにした学びの場
https://freedom-univ.com

大内さんが講師を務める「東京・日帰り登山ライフ」。東京近郊の魅力的な低山を舞台に地域理解を深め、チームでの目的達成を体験できます。登山の心得や道具について学んだら、4講目で実際に日帰り登山にチャレンジ。あっという間の全5回です。

CHUMS

山がもっと楽しくなる話が聞けるイベントの数々
http://www.chums.jp

アウトドアブランド「CHUMS」では大内さんをゲストに招き、低山トラベルをテーマにしたトークショーや屋外イベントが定期的に開催されています。登山や歴史に興味がある方、アウトドアやCHUMSが好きな方ならどなたでも参加可能。道具の相談にも乗ってくれます。