

上り道の歩き方

上り道では、傾斜に合わせて身体を傾けます。無理に前に倒すではなく、道の傾斜に沿った自然な前傾姿勢を心がけます。歩くときは、足の底全体を地面につけています。かかとだけ、あるいはつま先だけでは、疲れやすくなるので要注意。ペースは控めにし、心拍数が上がったら無理をせずペースダウンします。歩幅は平地より少し狭く設定し、傾斜がきついほど、狭くします。また、腿をあまり高く上げずに歩くことが、上り道で疲れないコツです。



下り道の歩き方

上り道のように息切れしたりすることがないため、下り道は楽だと思う人もいますが、実は下り道のほうが疲れやすく、膝や脚、腰を痛めることが多いのです。下り道を軽く考えて小走りに下りたりしないよう、じゅうぶん注意しましょう。

下り道を歩くときは、背筋をまっすぐにし、傾斜に沿って身体の重心を後に置いて傾かせ、常に地面と身体が直角になるようにします。この時、絶対に腰を突き出したような姿勢にならないように注意。下りでは、荷重のほとんどが足にかかるので、全身のバランスを整えて、リズミカルに歩きましょう。

上手な水分のとり方

疲労は水不足からと言われます。運動量の多い登山は大量の水分を失います。汗以外にも、呼吸によって多くの水分が体から失われます。

水分は一度に大量に飲まず、少しづつ回数を増やして摂取しましょう。休憩ごとに早め早めに摂取するのがコツです。喉が乾いてから飲むのでは身体の調整機能が間に合いません。水分補給時に果物や甘いものを取るのもおすすめです。

休憩の取り方

人間の身体は負担と休養という一定のリズムを作る事によって筋力を長もちさせ、精神もリラックスします。上手な休憩の取り方は一定の間隔で休憩を取ることです。少し行っては休み少し行っては休みの方法は一番疲れやすいです。身体がきつい時はペースを落として歩きましょう。

時間的には最初は30分歩いて5分の休憩、その後は1時間歩いて10分の休憩がリズミカルに疲れを残さないで歩く上手な歩き方と言えます。この休憩の時に水分や食べ物の補給、軽いストレッチをすることが疲労の回復に効果的です。

1 赤羽根大師のエノキ

【国指定天然記念物】

【所在地】つるぎ町一宇字蔭

●樹種:エノキ ●幹周り:8.70m

●日本1位

アクセス難易度

下車徒歩…0分

古見小学校より地蔵寺経由終点まで約2.2km。案内掲示板あり。ただし道幅狭く曲がりくねった道路。



古見小学校から車で10分ほど登った農道の終点に赤羽根大師堂はある。その脇に日本一のエノキは、雄大な樹冠をつくっている。樹齢推定800年とされ、「巨樹王国一宇」を代表する大木であり、平成16年9月30日に国の天然記念物に指定された。平成10年に調査が行われ、エノキ種の中で日本一に認定されたが、過去、一宇では、ムクノキとして認識されていた。調査によりエノキとして判明した際、関係者や住民を困惑させた。大師堂には、「ありがたや登れば大師 蔭の上 ムクの木の根におわします」という御詠歌が残されている。エノキの名の由来として、「工」は枝の多い木、器具の柄に適する木や、よく燃える木であることから、「モエキ」を略されて「エノキ」となったとされている。花期は4~5月で、9月には球形の果実が赤褐色に熟し、甘く食べられる。エノキの葉は、国蝶であるオオムラサキの幼虫が葉を食べることでも知られている。古老の話によると、蔭地区に氏堂があったが管理不十分で廃堂となり、その跡に庚申塔が建立された。しかし、氏堂は地区の信仰上必要とあって、寛政4年(1792)に建てられたのが赤羽根大師堂である。当初、赤羽根大師堂は、エノキと隣接して建立されていたが、平成17年10月に建て替えられた。病気、災難から助けて下さるというご利益があると信じられ、毎月20日(旧暦)に大師堂に集まり、念仏を唱え通夜をしたとされる。近年は、毎月21日に地区住民が寄り合い、日中祈願に訪れた人々を接待している。3月には、御護摩を焚き法要している。現在、大師堂周辺に紅白のぼり旗が十数本立てられ、地区住民が交代で赤羽根大師と日本一大エノキを守っている。



2 蔭・白山神社のモミ

【県指定天然記念物】

【所在地】つるぎ町一宇字蔭

●樹種:モミ ●幹周り:6.45m

●四国2位

アクセス難易度

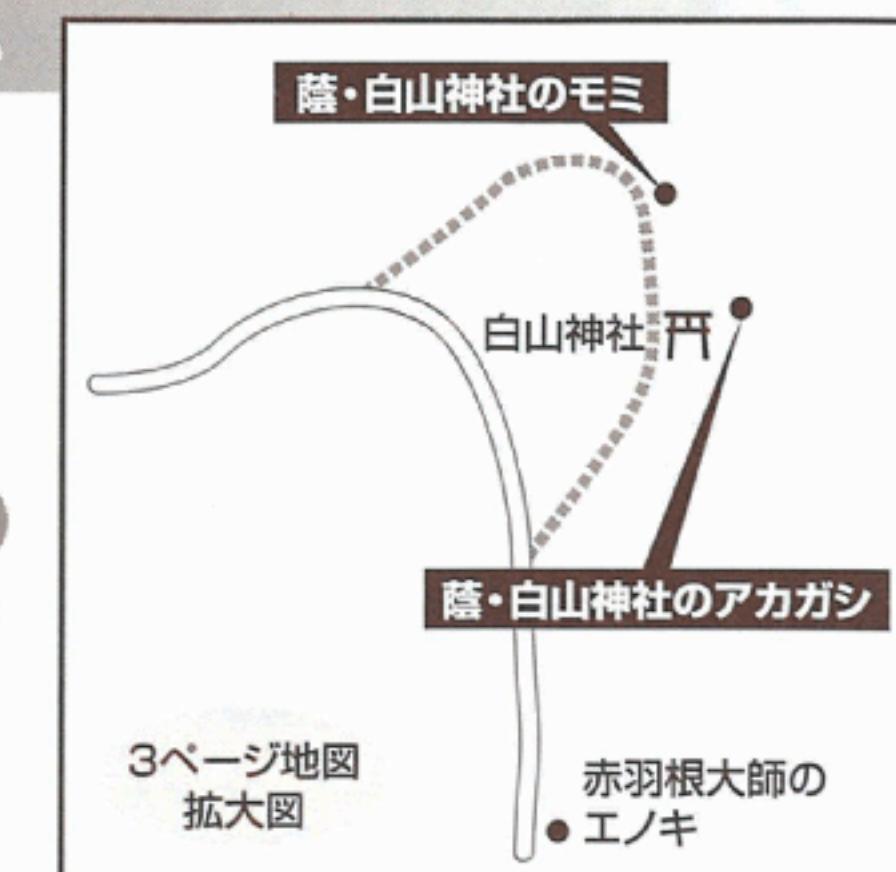
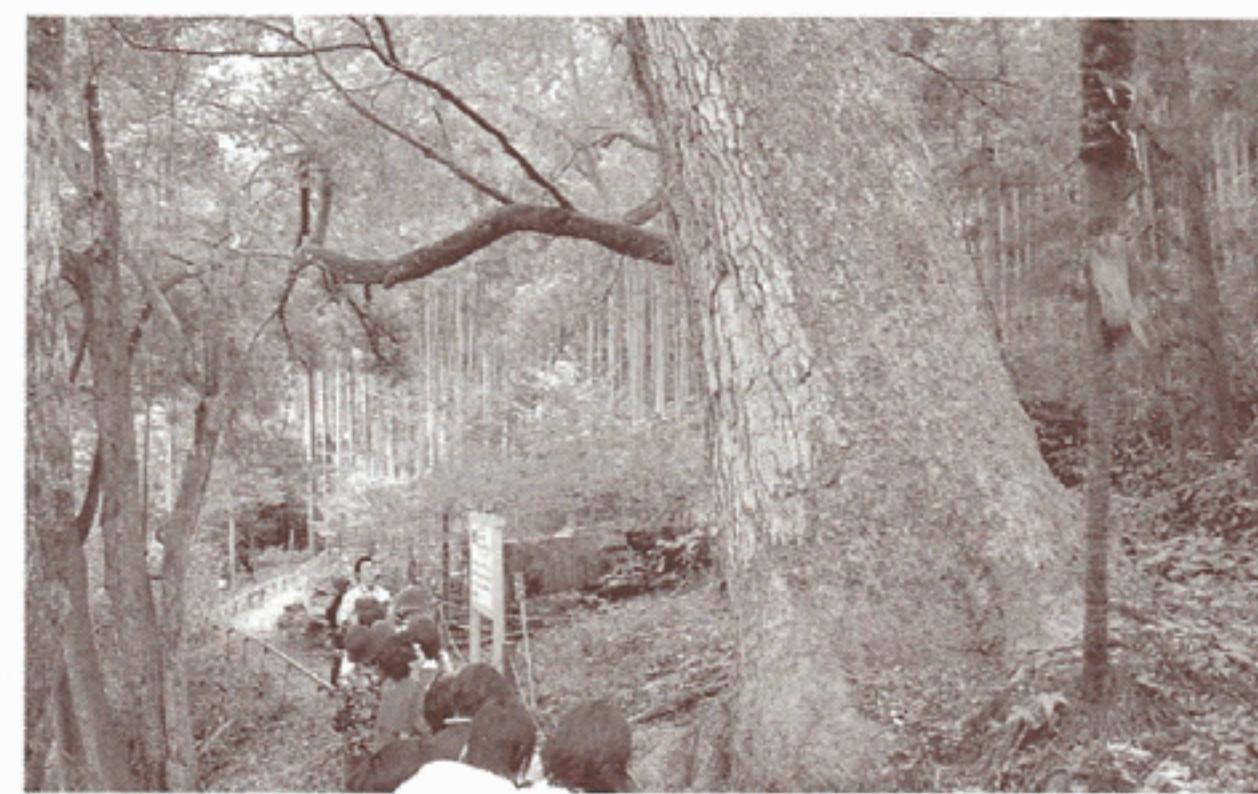
下車徒歩…1分

日本一の赤羽根大師のエノキの手前約400m。白山神社境内にある。案内板にしたがって徒歩1分。

樹齢推定400年、樹高約

30m、枝張り15mと、周囲の木々と成長を競い合ったかのようにその身をよじらせ、うなるように成長した姿は、下から見上げると迫力がさらに増す。森の中で、全体像をうかがうことは難しいが、モミとしては、1級の大きさで、

先端は複数に枝分かれして、遙か上空にある。白山神社には、応永元年(1394)と銘うたれた鰐口[軒先に掛ける金属製の鳴具(鈴)]が残されている。



3 蔭・白山神社のアカガシ



【所在地】つるぎ町一宇字蔭

●樹種:アカガシ

●幹周り:6.10m

アクセス難易度

下車徒歩…1分

アクセスは、上記と同じ

上記マップ
参照

アカガシは、西南日本の山地に多く、比較的標高の高い場所でも見られ、ドングリをたくさん実らせる。堅くて、木目が美しいことから、器具材や建築材に利用される。ここでは、ご神木として残してきたと思われる。白山神社は、「加賀の白山神社」の分神を奉祀したとされ、1715年に建立された。残念ながら昭和期に雷で大きく折れてしまった。折れた主幹は下に横たわったままで、枝の1本だけが生きている。そのため大部分の幹はきのこやコケで覆われ老木のようになってしまったが今も巨樹を代表し、白山神社の裏で静かに立っている。

4 葛籠のヒノキ

【町指定天然記念物】

【所在地】つるぎ町一宇字葛籠

●樹種:ヒノキ ●幹周り:5.00m

●徳島県1位

アクセス難易度

下車徒歩…3分

国道438号、剣橋から約2.2km。路線バス終点のつづろ堂から左折し車道を徒歩で約3分。



葛籠堂から葛籠農道に入り、すぐの一
段高い崖上に枝を無数に広げた独特の
姿をした樹齢推定500年のヒノキがそびえ立っている。ヒノキは、建
築材として、日本最古の建造物、奈良の法隆寺を始めとした歴史的建
造物にも使用され、樹皮も屋根の檜皮葺きの材料にも使われる。また、
その名は、「火の木」の意味から来るとされ、枝をこすり合わせて火を
熾(おこ)したことから由来されている。葛籠のヒノキは、根元が洗い
流されたのか根が浮いているように見えるが、しっかりと広範囲に
大地を掴んでおり、根元は頑強である。樹高こそ約24mだが、根元付
近から枝分かれし、真横に多数の枝を伸ばすその姿は、他には見られ
ない独特のものである。約50年前、この周辺で火事がありヒノキも
一部火傷を負い平成10年の調査まで傷等が癒えなかつたそうだが、
その後、樹木医の治療により樹勢は回復した。根元には小祠があり、
山ノ神を祀っている。山へ入り、仕事をする者が安全を祈願してい
ることが、うかがい知れる。山ノ神は、農耕や狩猟の神、木こりの守護神
とされている。



5 桑平堂のスギ

【町指定天然記念物】

【所在地】つるぎ町一宇字桑平

●樹種:スギ ●幹周り:7.95m

アクセス難易度

下車徒歩…0分

国道438号、剣橋から約4.7km、桑平の第1ヘアピンを越すと表示看板あり。コンクリート舗装の急坂(車道)を約300m下る。



つるぎ町内には、町を代表する3本の大スギが存在する。半田高清、貞光成谷(11頁)、そしてこの一宇桑平堂の大スギである。地元では「観音堂」と呼ばれ、スギは境内にあり、樹齢推定500年とされる。苔の張りついた幹には深い溝が刻まれ、皮はひび割れ、古木らしいどっしりとした貴緑をみせてくれる。一般的にスギの名の由来は、すくすくと成長する木、まっすぐな木という意味の「直木」などの説があり、この観音堂にある大スギは、まさに天高くそ



びえる1本スギといった印象を与える。また、この観音堂には、「一夜建立の堂」という伝説が残されている。お堂は、最初ふもとの川岸に立て始められ、地盤から木材の切り組までできていたが、突如、一夜のうちに現在の場所へ移され、すでに建ててあった。人々がびっくりしていると、一人の見なれぬ僧が岩の上に立ちあがり、それは私の仕業だ、と怒鳴ったかと思うと岩は2つに割れてしまった。それからその岩を割り石と呼ぶようになった。観音堂は、四方を4尺程の腰板で囲い、他に見られない建築様式で珍しい。また天井にも彩色が施され立派である。旧盆の7月6日には、堂ごもりが行われ、旧暦7月14、15日には、周辺6部落が集まって盛大な踊りで夜を明し、一宇地区では、太刀之本に次ぐ踊りであったとされるが現在は行われていない。

6 桑平のトチノキ

【県指定天然記念物】

【所在地】つるぎ町一宇字桑平

●樹種:トチノキ ●幹周り:8.50m

●四国1位

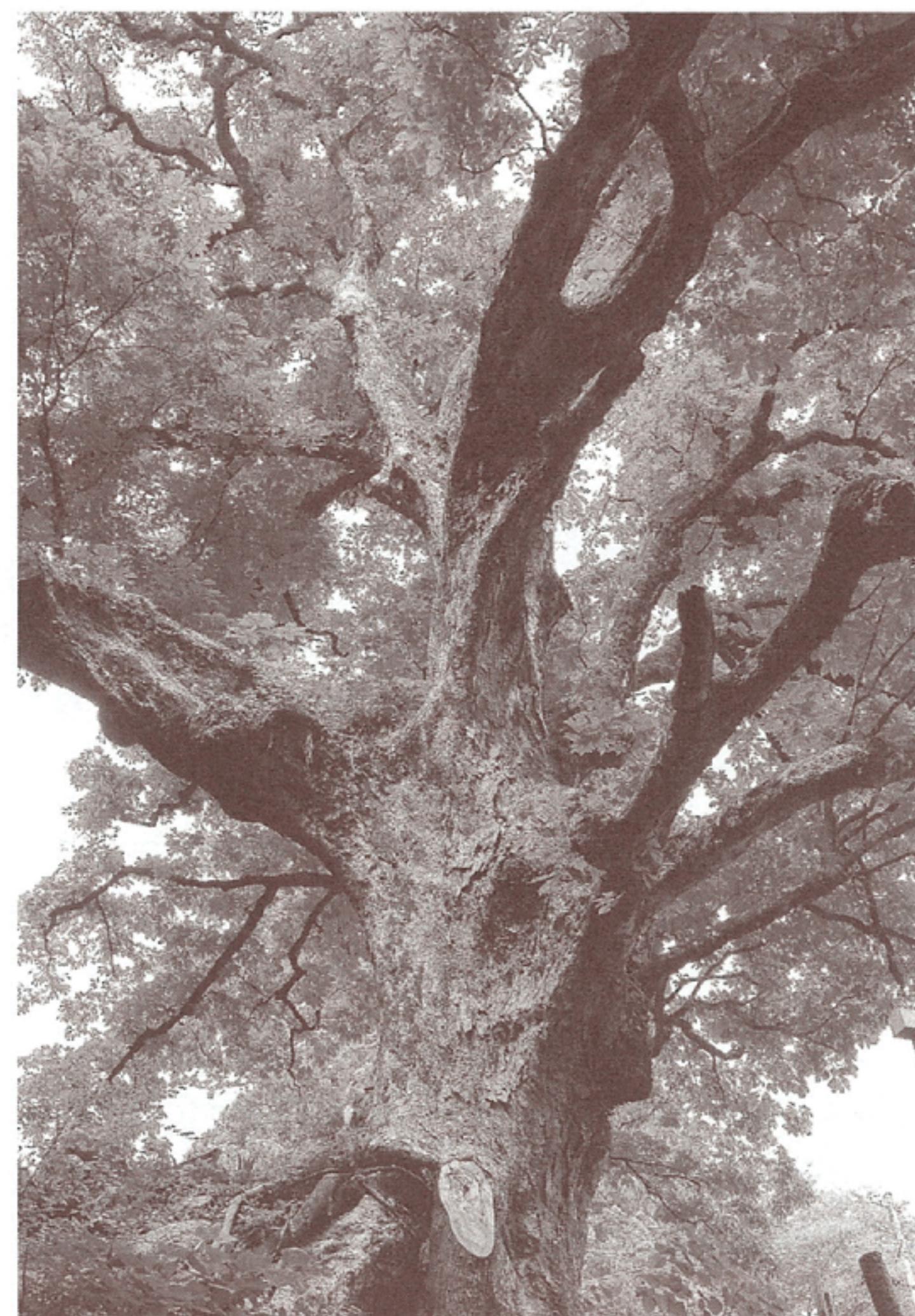
アクセス難易度

下車徒歩…1分

国道438号、剣橋から約4.7km、桑平の第1ヘアピンを越すと表示看板あり。コンクリート舗装の急坂(車道)を約300m下る。



旧剣山登山道入り口である桑平地区のほぼ中央にトチノキがあり、樹齢推定500年とされ、地元では桑平の大トチとして親しまれている。樹勢は旺盛で、大小多数の枝を大きく広げ、美しい樹形を見せている幹は根元近くで2本に分かれているが、2株が合着したとも考えられる。四国1位の大きさをほこり、平成11年12月24日に県の天然記念物に指定された。トチノキは、5~6月に直立した円すい状の穂に白い花を咲かせ、秋に果実が熟すと割れ、大きな種子を出し、栎餅の木としても有名である。言い伝えでは、その昔、一宇に訪れた行者が、大トチを見て、持ち主を訪ねると、「この木だけは、何があっても切ってはならぬ、切れば不幸が起こる。」と言ひ残し帰って行ったそうである。行者が誰であったかは依然として不明ではあるが、それ以来、住民の手により大事に守られてきた。トチノキの奥には、文化9年(1812)建立のトチの木大師が祀られている。他にも御供養般若心経一千編塔(明治41年)、庚申塔(大正12年)、灯籠などがあり、旧剣山登山道入り口だった頃がしのばれ、登山者がトチノキの木陰で休息していたであろう風景が思い浮かばれる。



7 王太子神社の森スギ

【所在地】つるぎ町一宇字奥大野
●樹種:スギ ●幹周り:5.70m

アクセス難易度 下車徒歩…1分

国道438号、剣橋手前を左折約3.6km木屋平方面へ。奥大野のアカマツへの分岐点を越えると山手側に王太子神社がある。

王太子神社の境内に大スギがある。ほかにも幹周5.70mと4.00mのスギがあり3本が悠然と並んでいる。どれも樹齢推定300年以上とされ、その様はまさに圧巻である。スギは、木材用のほか庭木としても植えられることがある。このスギは、神社の境内を飾る木として植えられたのではないだろうか。当初枝打ちをしたのか、空をめざし、真っ直ぐ伸びた木は、スギの語源となったとされる「直木」(素直な木、すくすく伸びる木)が示すとおりの勢いを感じさせる。



8 王太子神社の森ケヤキ①

【所在地】つるぎ町一宇字奥大野 ●樹種:ケヤキ ●幹周り:5.55m

アクセス難易度 下車徒歩…1分

ケヤキは4~5月に花を咲かせるが、小さく目立たない。周囲には、スギの大木が列をなし、王太子神社特有の風景を作り上げている。その圧倒的な大きさの前では、ただただため息ができるばかりで、時間の流れを忘れさせるほどである。伝説では、源平合戦(1185)で戦いに敗れた平氏が、安徳天皇を奉じ、剣山へ逃れてきた。安徳天皇の御母、建礼門院は、安徳帝に会いたい一心から、この地までやってきた。そこで、剣山までの道のりはどうのくらいか訪ねたが、女の身では、7日7夜はかかると言われ、これ以上は歩むことはできないと嘆き、悲しみの中、錦の御旗を敷いて自害されたとされている。その時の錦を祀り、王太子神社と称し、建礼門院を祀ったとされる。

上記マップ
参照

9 王太子神社の森ケヤキ②

【所在地】つるぎ町一宇字奥大野 ●樹種:ケヤキ ●幹周り:4.60m

アクセス難易度 下車徒歩…3分

春の新緑、秋の紅葉がともに美しいケヤキ、王太子のケヤキも例外なく季節ごとにその姿を楽しませてくれる。神社奥側に生育しており、日当たりが悪いこともあり、精一杯伸びていこうとする姿は、人生にあてはまるものとして、自分と重ね合わせてみた時に木の持つ力強さにこう在りたいものと深く共感を覚える。主幹は折れ、その時期は定かではないが幹から見て相當前に折れたと思われる。それまでまっすぐに伸びていたため非常に残念である。しかし枝がしっかりと伸び、どっしりとした根は時間の長さを感じさせる。

10 奥大野のアカマツ

【県指定天然記念物】

【所在地】つるぎ町一宇字奥大野
●樹種:アカマツ ●幹周り:5.61m
●四国1位

アクセス難易度 下車徒歩…20分

国道438号剣橋から県道に入り木屋平方面へ約3.5km。王太子神社手前を左折し八面山登山口を目指し約0.8km。次の三叉路地点がアカマツへの登り口(山手側)。



奥大野農道から八面山(標高1,312m)への登山口を通じ、20分程登った急斜面に四国最大のアカマツは悠然とそびえ立っている。

幹周5.61m、樹高約21mのアカマツは、四方八方に枝々を翼のように広げ、アカマツの名がしめすとおり、その幹は赤く染まり、訪問者を魅了している。奥大野農道からも、北側を見上げるとアカマツが雄大に枝を広げているのが確認できる。急斜面から山腹にかけ、張り巡らされたアカマツの根は、山肌を力強く掴み、剣山脈を背景に私たちを出迎えてくれる。

登山道終点には、八面神社が建立されており、そこは、祈願に訪れる人の休息の場所として活用されていたと思われる。平成9年、幹に腐食部が見つかり、徳島市の樹木医・横山利治氏を招聘し、その治療を受け、樹勢を取り戻し、平成11年12月24日には、県の天然記念物として指定されている。

