



An Information Magazine for the International Community in Kochi

在住外国人のための生活情報冊子「Tosa Wave」2010年10月・11月号(Vol. 38) 発行:財団法人高知県国際交流協会

“Mountain Climbing in Kochi”

Outdoor season has come! If you've kept yourself in your house throughout this extremely hot summer season, now is the time to exercise! So why not try mountain-climbing in Kochi? You're bound to have fun and exercise and you might even come across some *yama-g ru* (mountain girls)!

Interview with a mountain lover –Chihiro Fukuoka for KIA

I met with Mr. Hiroshi Kamohara (Culture and International Affairs Division) and talked with him about climbing mountains and what it is that particularly attracts him to the mountains of Kochi.

What is it you enjoy most about climbing mountains?

Each month has a different outlook, and I can feel the four seasons directly. My favorite season is autumn when all the leaves turn to red. I enjoy seeing the name of mountain paths and like imagining the history and the older lifestyles associated with those places. After walking in the hills I look forward to going to cafés and ramen shops. A visit to some hot springs can also be very refreshing! If I am going to Mt Ishizuchisan or Mt Kanpuzan, my favorite hot springs are 'Konoka Onsen', or if I am going to the Monobe area I will visit 'Befukyo Onsen' (See the final article).

Could you tell me your favorite places?

Recently I like to go to the Reihoku area which is on the border of Kochi and Ehime prefectures. Also I like to go to Mt Ishizuchisan in the west, and in the east, Kajigamori and Sanrei.



Mr. Kamohara (right)



On top of Sanrei with his friend



Map of Kochi

They are trips that can be done in a single day from Kochi City and the wide variety of surroundings will keep you from getting bored. Especially the view from the top of mountain is spectacular.

What in particular attracts you to the mountains of Kochi?

84% of Kochi is covered by forests, so I can say "Mountains in Kochi=Forest". Forest-walking lends another layer of pleasure to hiking. That is the big attraction of walking in Kochi. Forest therapy is one of the pleasures in the forest. In Tsuno and Yusuhara Towns, there are forest therapy roads and they are the only therapy roads in Shikoku. If you don't have a lot of confidence in your stamina, you may find them easy to do as the roads are often not too steep, but don't forget to prepare yourself for hill walking. I would like to enjoy walking more by exchanging information with friends.

Would you like to go on one of these forest therapy trails?

Website: <http://www.fo-society.jp/> (Japanese)

Recommended Mountains in Kochi –Lisa Yasutake, Kochi City CIR

It is said that 84% of Kochi Prefecture is mountainous, which is good news for hiking fans! The countless mountain ranges offer great variety for the avid hiker. However, it makes it impossible to introduce all of Kochi's mountains without writing a book, so here are seven mountains from all over Kochi with their basic information and features as a starting point.

Bandagamori, Sakawa Town and Susaki City Map

Height: 769.3m Time to peak: 2 hours

Nearest station: 10 min. from JR Aso Station

Parking: Sodayama Shrine

Best season: Cherry blossoms in mid-February to mid-March

Chrysanthemums in mid-October to mid-November

Features: Easy climbing, 360 degree view, famous Yukiwari cherry blossoms

Tengu-no-mori, Tsuno Town Map

Height: 1484.9m Time to peak: 1 hour

Transport: Bus from Susaki City

Parking: Tenguosou parking lot

Best season: Flowers in late May and September Kajigamori

Features: Beautiful views of the Shikoku Karst, the vast Tengu Plateau, expansive variety of flora and fauna

Kajigamori, Otoyō Town Map

Height: 1399.6m Time to peak: 3 hours

Nearest station: 10 min. from JR Toyonaga Station

Parking: JR Toyonaga Station or JR Otaguchi Station

Best season: All seasons. Flowers in April and May, camping and stargazing in summer, foliage in autumn, and rime ice in winter

Features: Year-round easy access, stargazing at the Kajigamori Lodge's Observatory (reservations required)



Sanrei (also known as Miune), Tosayamada, Kami City Map

Height: 1893.4m Time to peak: 4 hours

Parking: Hikari-ishi Starting Point

Best season: Azaleas mid-May to early June, foliage late October to early November

Features: Tallest mountain in Kochi, challenging hike, mountain hut lodging

Senbonyama, Umaji Village Map

Height: 1084.4m Time to peak: 2 hours

Parking: Senbonyama Starting Point

Best season: Fresh greenery in April

Features: Expansive forests of the beautiful Yanase Cedar, one of Japan's top three forests

Kuishiyama, Kochi City Map

Height: 1176.4m Time to peak: 90 minutes

Parking: Kuishiyama Seinen-no-ie

Best season: All seasons. Flowers in spring and summer, foliage in autumn, beautiful snowfall in winter

Features: Japan's first recreational forest, easy climbing, great all year round

Iyofuji, Ino Town Map

Height: 1756.0m Time to peak: 70 minutes

Parking: Old Kanpuzan Tunnel Starting Point

Best season: Autumn foliage in mid-October

Features: Views of Seto Inland Sea, autumn foliage and snow may be seen together



Sanrei

高知で山登り

行楽シーズンがやって来ました。今年の暑すぎた夏に家に閉じこもってばかりだった人は外に出て運動しましょう。そこで山登りはどうでしょうか？運動以外の楽しみもたくさんありますよ。「山ガール」に会えるかもしれません！

登山愛好家にインタビュー (担当: 福岡千尋)

山登りが大好きだという蒲原 浩さん(高知県文化・国際課所属)に山登り

や高知の山の魅力についてお伺いしました。

山をどのように楽しんでますか？

山の表情は月ごとに変わり、四季を肌で感じられます。好きな季節は紅葉の美しい秋です。峠道の名前から土地の歴史などを垣間見、当時の生活に思いを馳せるのが楽しいです。下山して茶屋や、好きなラーメン屋さんに行くことが多く、また温泉でさっぱりするのもいいですよ。石鎚山～寒風山系の帰りには「木の香温泉」、物部方面では「別府峡温泉」(最終記事参照)によく行きます。

お好きな山はありますか？

最近よく歩いているのは嶺北地域で愛媛との県境あたりです。西は石鎚山から東は梶ヶ森、それと三嶺にも行きます。高知市内から日帰りができ、行程に変化があるため歩いていて楽しいです。頂上からの展望は最高ですよ！



右が蒲原さん



友人と三嶺登頂



高知の山の魅力は何でしょう？

高知は面積の84パーセントが森林で、「高知の山=森」とも言えます。森の楽しみが加わるともっと幅が広がりますよね？その幅広い楽しみ方が出来るのが高知の山(森)だと思います。その1つに、森林セラピーがあります。高知には森林セラピーロードが津野町と梶原町の2か所が指定されていて、四国では高知にしかありません。比較的フラットな場所で歩きやすく、体力に自信のない方でも始められ、お勧めです。ただし身支度はしっかりとしていきましょう。これからも山登りの好きな人と情報交換をし、さらに楽しみたいです。

お勧め森林セラピーに行ってみませんか？

森林セラピー総合サイト: <http://www.fo-society.jp/> (日本語)

おすすめ！高知の山 (担当: リサ・ヤスタケ)

高知県の84パーセントは山地であると言われており、それぞれ特徴を持った山がたくさんあります。山登りが好きな人には嬉しい場所ですね。高知県すべての山を取りあげることはできないので、ここでは7座、各地域からおすすめの山とそれらの基本情報や特徴をご紹介します。

蟠蛇森 (佐川町と須崎市) 地図

高さ: 769.3m 山頂までの歩行時間: 2時間

最寄駅: JR吾妻駅から約10分

駐車場: 桑田山神社

おすすめ時期: 2月中旬～3月中旬

の雪割桜、10月中旬～11月中旬の

菊花園

特徴: 登りやすい、360度の展望、有名な雪割桜

天狗の森 (津野町) 地図

高さ: 1484.9m 山頂までの歩行時間: 1時間

公共交通機関: 須崎市からバス

駐車場: 天狗荘の駐車場

おすすめ時期: 5月後半と9月のお花いろいろ

特徴: 四国カルストの華麗な眺め、延々と広がる天狗高原、多様な植物

梶ヶ森 (大豊町) 地図

高さ: 1399.6m 山頂までの歩行時間: 3時間

最寄駅: 豊永駅から約10分

駐車場: JR豊永駅 または JR大田口駅

おすすめ時期: 一年中、4月～5月の花、夏のキャンプや星空、秋の紅葉、冬の霧氷

特徴: 駅から近い、山荘梶ヶ森の天文台から天体観測ができる(要予約)



梶ヶ森

三嶺 (香美市土佐山田) 地図

高さ: 1893.4m 山頂までの歩行時間: 4時間

駐車場: 光石登山口

おすすめ時期: 5月中旬～6月上旬のツツジ類、10月下旬～11月上旬の紅葉

特徴: 高知で最も高い山頂、足に自信のある人向け、山頂小屋で宿泊可能

千本山 (馬路村) 地図

高さ: 1084.4m 山頂までの歩行時間: 2時間

駐車場: 千本山登山口

おすすめ時期: 4月の新緑

特徴: 日本三大美林の1つ、魚梁瀬杉の名所

工石山 (高知市) 地図

高さ: 1176.4m 山頂までの歩行時間: 1時間半

駐車場: 工石山青年の家

おすすめ時期: 一年中、春と夏の花々、秋の紅葉、冬の霧氷

特徴: 全国初の自然休養林に指定された「高知県民の森」、登りやすい、一年中楽しめる

伊予富士 (いの町) 地図

高さ: 1756.0m 山頂までの歩行時間: 70分

駐車場: 旧寒風山トンネル登山口

おすすめ時期: 10月中旬の紅葉

特徴: 瀬戸内海の展望、紅葉と霧氷が同時に見られることもある



三嶺

Kinoko-gari: mushroom hunting -Steven Yuen, Kencho CIR

Now make no mistake about it, I'm a *kinoko* fan. I remember coming to Japan hoping to go on what they call "kinoko-gari", which, like hunting for animals, you hunt for mushrooms. I used to daydream about the day I would get to see the beautiful *Dictyophora indusiata*, or as they call it here the "Queen of Mushrooms". While everybody has an obsession about one thing or another in Japan, mine undoubtedly has to be *kinoko*.



Japan has a unique ecosystem of diverse forests that offer a variety of platforms for mushrooms to grow. While in mushroom-rich regions like Siberia or Alaska where a large number of mushrooms can be found, the varieties can be somewhat homogenous, whereas in Japan you can find clusters of oaks, red pines, beeches and pastures within kilometres of one another, it is not surprising to see a number of vastly different mushrooms.

Autumn is a great season for mushrooms because of its high precipitation and warm temperature. In Kochi there are many places where you might find *kinoko*, such as Mt Irazuyama in Tsuno Town, or in forests at the Shimanto River in old Towa Village. All you need is a little bit of patience and concentration. Look near roots of trees for mushrooms like *matsutake*, where there are dead logs you might find *shimeji* or *nameko*, and on forest beds of decaying bark or leaves you might find my favourite veiled lady, the *kinugasatake* (pictured above).



Lastly, be aware that poisonous mushrooms are everywhere, and may not necessarily be the colourful ones. If you are going to consume ones you pick, make sure that you are well informed of the variety, or consult a trained expert. And if you experience sickness, take your sorry ass to your nearest hospital! Have fun *kinoko-gari*-ing!

Basic manners for mountain hiking

Here are some basic rules that can help make mountain hiking a more enjoyable activity for everyone.

Greeting other climbers

Try to acknowledge other climbers you meet by a simple "konnichiwa" or a wave of the hand if you are too tired to say hello.

Don't play music or listen to the radio loudly

On narrow pathways

If routes become narrow and it is difficult for people to pass one another, people climbing up generally have priority, although it is important to be aware that people coming down may sometimes find it difficult to stop or slow down. Try to find a safe place to wait where the path is wide enough to pass one another. Beware of slippery or unstable edges while you are waiting.

Tidy up

Take your rubbish home with you. You are not supposed to wash dishes or rinse in the river. It is often enough to wipe up dishes with paper towels.

These simple rules are not difficult to follow and they create a better environment for you and for other people. - *Chihiro Fukuoka for KIA*

Notes on mountain climbing - Chihiro Fukuoka for KIA

In the last few years mountain climbing has really caught on in Japan. Media focus on television and in magazines has made it increasingly popular amongst young people.

Even if your planned route looks easy, you still need to take great care. Plan ahead and don't push yourself too far.

Here are a few basic points to remember when climbing mountains.

Wear long sleeves, long trousers and hat, and suitable climbing or walking boots.

Avoid dehydration by regularly drinking plenty of water.

Do stretches before and after climbing, to keep healthy and avoid injury.

If you have a headache you may be low in oxygen. Take a rest until it goes away.

If your headache doesn't improve, it might be better to turn back.

Change your underwear frequently when you sweat.

The weather in the mountains can be unpredictable, and the temperature can drop suddenly without warning, so be prepared. Check out what you need for mountain climbing in the next column.

きのこ狩り(担当: スティーブン・ユイン)

僕は間違いなくキノコの大ファンです。日本に来る前にもキノコ狩りという獲物を狙うような体験に憧れていたことを覚えています。いつかウスキキヌガサタケ、いわゆる「キノコの女王」にお目にかかることを夢見ていました。日本にいたら誰もが色々な物に取り付かれるけど、僕は間違いなくキノコに恋しています。

日本の森には独特な生態系があるので、多種のキノコ類が発生しやすい土台になっています。シベリアやアラスカのようなどっさりキノコが発生する地域では同じような種類ばかりとなります。ところが日本では、ちょびっと距離を移動するだけでシイ・カシ林、アカマツ林、ブナ林や草地と目まぐるしく植生が変化し、キノコ相が豊富に見えます。

とくに秋雨前線で大気が溜る秋にはキノコにとって子孫繁栄の絶好機となります。高知では津野町にある入不山や四万十川沿いの旧十和村(現: 四万十町)の森など多くの場所でキノコに会えます。キノコを嗅ぎつけるには忍耐と集中力さえあればいいです。マツタケのような菌根菌は樹木の根元で見つかります。ブナシメジやナメコは木材を分解するので枯れ木に生えています。パーク堆肥などをさらに分解していく、僕のベタ惚れのキヌガサタケなどは林床を探ると大当たりするかもしれません。

最後に、毒キノコは数多いですが、彩り豊かと決まっているわけではありません。キノコを食べるなら、絶対きちんと種類を知った上で、もしくは専門家に尋ねてください。万が一中毒になった場合、情けない自分を最寄りの病院に連れて行くべし! キノコ狩りをお楽しみ!

山歩きの基本マナー (担当: 福岡千尋)

山歩きのマナーやルールは気持ちよくみんなが山を楽しむためにあります。

ここにいくつか基本的なものを挙げてみました。

挨拶をしよう: すれ違う登山者同志が「こんにちば」と声を掛け合う、息が上がって苦しいときは軽く手を挙げるだけで良い。

大きな音でラジオや音楽をかけながら歩かない

登り優先のルール: 登山道の多くは人ひとりが歩けるほどの道幅しかない。

そのような場所ですれ違う登山者がいた場合は、登り優先が原則。道を譲るときには谷側などの危険な場所は避けて通過を待つようにする。しかし状況に合わせて、臨機応変に譲り合うことも大切。

山を汚さない後片付け: 山で出したゴミは持ち帰るのがルール。山で調理する場合は食器やコメなどを川で洗わないように。食器類の汚れはしっかりと紙でふき取っておくだけにしておきましょう。

特別難しい事ではありませんが、知っておくと人に迷惑や不快な思いをさせないですみ、気持ちよく山歩きができますね。

山登りの際の注意事項 (担当: 福岡千尋)

今、登山が熱い! 雑誌やテレビなどでも特集が組まれ、若い人たちの間でも人気が高まっています。

しかし、いくら簡単なコースであっても、細心の注意が必要です。自分の体力を過信せず、無理のないスケジュールで登山することが大切です。

山登りにあたって基本的かつ大切な注意事項をいくつかあげておきます。

服装は、長袖、長ズボンで帽子を着用。靴は登山靴などを選び、

脱水症状に気をつけて、小まめにスポーツドリンクなどを飲む。

山登り前後にストレッチを行い、体を整える。

頭痛が起こった時には、低酸素状態になっているかもしれないので改善するまで休む。

休んでも改善しない場合は引き返す。

汗をかいた時は、下着を小まめに取り換える。

山の上の天気は変わりやすく、急に寒くなることもあるので、軽装になりすぎず、しっかりと準備をしていきましょう。では、どんなものを準備すればいいでしょう? 次のコラムをチェック!

Essentials for mountain climbing - Chihiro Fukuoka for KIA

Clothing

In the summer it can be hot and in the winter it can get very cold, so it is best to dress accordingly.

Long sleeves and long trousers are essential in and out of season. In summer clothing made from sweat-absorbent, quick-drying material is ideal, in the winter clothes that will help you retain your body heat are essential. In the spring and autumn, you might want to pack a light down jacket as the temperature can change all the time.

Rainwear

Even if the weather forecast tells you the chance of rain is 0 percent, it is always best to pack your waterproofs. They can also provide added protection from wind and cold.

Backpack

It is important to find the right size of backpack. If you are carrying one that doesn't fit you, it can cause you pain and fatigue. If you are buying a new backpack, try on several different ones to find the one which best fits your body. If you're not sure which one is best, ask the shop staff.

For a one day trip to a low /average mountain, you will probably need a 20-25L backpack. For an overnight trip you will need a middle size backpack with at least a 30-50L capacity.

Food and Drink

It's good to pack something you like, but if you're planning a climb that will be long and hard, it's good to pack something that can be eaten little by little, whenever you can take a break.

Pack some emergency foods like chocolates, bananas, jellied drinks etc, in case something happens and you get stuck and are unable to proceed with your plan.

Be sure to bring plenty of water. At least a litre of water per day is necessary.

Lack of water causes not only dehydration, but can also result in dizziness, and a feeling of fatigue. Other minerals and trace elements can also be lost with sweat. There are many sports drinks on the market that can help you regain your body's natural balance.

Other essential things worth packing include: a map, a compass, a headlamp and a mobile phone.

Packing the right gear can help you avoid getting into trouble and can make your trip in the mountains more enjoyable.

Onsen after climbing mountains

Befukyo Onsen Map

While at the hot spring take in the views of the Shikoku Mountains like Mt Ishizuchisan, Mt Tsurugisan and Sanrei which is 1893 meters high.

Address : 452-8 Befu, Monobe-cho, Kami City

TEL : 0887-58-4181 Entry fee : ¥600 for adult

Web : <http://www.befukyou-onsen.com/> (in Japanese only)

Access: 1.5 hours by car from Kochi City via national road 195. About 45 min from JR Tosayamada Sta. by JR bus, then 35min from Odochi by city-run bus and get off at Befukyo Onsen Mae.

Auberge Tosayama Map

It takes 40 min by car from Kuishiyama. It is not too far from Otaki Mountain. Enjoy this hot spring as you bathe within nature.

Address: 661 Higashikawa, Tosayama, Kochi City

TEL 088-850-6911 Entry fee : ¥800 for adult

Web: <http://www.orienthotel.jp/tosayama/> (in English and Japanese)

Access: Approx. 30 min by car from Kochi City via prefectural road 44 through 16. A free shuttle bus service is available at Kochi Ryoma Airport and Kochi Sta. (reservation is required).

Matsubakawa Onsen Map

It is approx. 10 km from the Suzugamori trail. Here you can enjoy views of the beautiful Shimanto River.

Address: 605-1 Hinoji, Shimanto Town

TEL:0880-23-0611 Entry fee : ¥500 for adult

Web: <http://www.matsubakawa.jp/> (in Japanese only)

Access: It is about 70km from Kochi City. Get off at Susaki East IC, along national road 56 through prefectural roads 41 and 322. 35 min by bus bound for the onsen from JR Kubokawa Sta. The onsen is the last stop.

- Hikari Tachibana, Intern for KIA

山登りに必要なもの(担当:福岡千尋)

ウェア:夏は暑さ、冬は寒さ対策を。季節を問わず、長袖・長ズボンを着るのは基本です。夏は吸汗・速乾性があり通気性のいい服、冬は保温性のあるものを用意します。春山と秋山は天候により気温が大きく変動しますので、薄手のダウンジャケットなど保温着を用意すると安心です。

レインウェア:降水確率が0%の快晴予報でも、必ず持っていましょう。雨が降ったときだけでなく、風よけや防寒着としても重宝します。

ザック:自分の体に合ったザック選びは重要。体に合わないものを長時間背負うと痛みや疲れを引き起こすので、購入時に必ず背負ってフィット感を確かめましょう。用途に合った大きさと、全体のバランスのとれた背負いやすいものを選びます。

容量の目安:中低山の日帰り 20~25 程度の小型ザック、1泊2日の山小屋泊 30~50 程度の中型ザック

食料・飲料:日帰りや一泊程度の山歩きであれば、自分の好きなものを持って行くのがよいでしょうが、行程が長い本格的な登山では休憩ごとに少しずつ食べられるようなものが適しています。

また、予期しないことが起こり予定時間を大幅に上回ってしまった時のために、予備の食料も必要です。チョコレート、バナナ、ゼリー飲料タイプのもの、などを持っておきましょう。

水分は、1日1リットル程度を目安に持参します。

水分が不足すると疲労感やめまい、脱水症状を引き起こします。汗とともに水分だけでなくナトリウム、カリウムなども失われますので、スポーツドリンクなどを持参するといいいでしょう。

その他最低限必要なものは、地図、コンパス、ヘッドランプ、携帯電話です。自分の身は自分で守るように、装備を整えて楽しい山登りにしましょう。

山登りの後の温泉(担当: 橋 ひかり)

【別府峡温泉】 地図

標高1893m の三嶺、石鎚山や剣山などの四国山地の主峰を背景に温泉が楽しめます。

住所: 香美市物部町別府452-8 TEL:0887-58-4181 入浴料: 大人600円

Web: <http://www.befukyou-onsen.com/> (日本語のみ)

アクセス: 高知市から車で国道195号線を経由し 1時間30分。公共交通機関の場合はJR土佐山田駅より JR バスで大橋下車(約45分)、大橋より市営バスで別府峡温泉前下車(約35分)。

【オーベルジュ土佐山】 地図

工石山から車で 40分、大滝山からすぐのオーベルジュ土佐山。自然を満喫しながら浸る湯はまさに醍醐味です。

住所: 高知市土佐山東 川661番地 TEL 088-850-6911 入浴料: 大人800円

Web: <http://www.orienthotel.jp/tosayama/> (英語と日本語)

アクセス: 車で高知市内から約30分。県道44号線から 16号線を経由。高知龍馬空港と高知駅から無料送迎バスを運行している(要予約)。

【松葉川温泉】 地図

鈴が森登山口まで約10km の地点にある松葉川温泉は清らかな四万十川の景色を楽しむことができます。

住所: 四万十町日野地605-1 TEL:0880-23-0611 入浴料: 大人500円

Web: <http://www.matsubakawa.jp/> (日本語のみ)

アクセス: 高知市須崎東 IC から国道56号、県道41号・322号経由。高知市から約70km。公共交通機関の場合は、JR窪川駅から南高観光自動車バス松葉川温泉行きで 35分、終点下車。