

佐伯山の会

まど

finestra

326号



LA SPORTIVA
KATANA

2016

October

10月

■山行案内

- ・ 恐羅漢山 **3**
- ・ 寒霞渓 星ヶ城山 **3**
- ・ 東郷山 **4**
- ・ 極楽寺を巡る廿日市市境界 **4**

■山行報告

- ・ 赤ナメラ★沢歩き **5**
- ・ 宮島海岸 1 周の旅 **5**
 - ・ 宮島海岸線を歩く **6**
- ・ 葦嶽山・鬼叫山 **7**
- ・ 教育講座Ⅵ 実践幕営★ツェルト講座 **9**
- ・ 女鹿平山登山 **11**

■会心の山（連載第3回）

- ・ 積雪期の西中国山地 **12**
- ・ ノスタルジックな道具たちⅢ **14**
- 定例集会 議事録 **15**
- 運営委員会 議事録 **15**
- AFFAIRS（入退会者・山行計画書・実施岩トレ） **17**
- 行事予定 **18**

山行案内

10月例会山行

恐羅漢山 (1,364m)

- 【期 日】 10月30日 (日) 【山 域】 恐羅漢山とその周辺
 【集合場所】 戸河内 道の駅駐車場 【集合時間】 9時
 【交通手段】 自家用車 【参加費用】 交通費、味噌汁代
 【行 程】 戸河内道の駅(9:00)～牛小屋高原～恐羅漢山頂(11:00)～台所原屋
 食(キノコ鍋など)～夏焼峠～牛小屋高原(16:00)
 【装 備】 ハイキングに適した服装、昼食・非常食、食器、雨具、防寒着、地図、
 ヘッドランプ、ビニル袋
 【地 図】 1/25,000 (戸河内・三段峡) 【リーダー】
 【申 込 先】
 【申込期限】 10月23日まで
 【山行の呼びかけ】 恐羅漢台所原周辺でキノコ観察をして、昼はキノコ汁など作ろ
 うと思います。ちょうど紅葉も見頃となる頃です。ゆっくり楽しみましょう。

▲ 目次へ戻る

11月例会山行

寒霞溪 星ヶ城山 (816m)

- 【期 日】 11月12～13日 (土・日) 【山 域】 寒霞溪
 【集合場所】 広島駅 (新幹線改札口) 【集合時間】 8時00分
 【交通手段】 公共交通機関
 【参加費用】 総経費 25,000円 (内JR運賃 11,000円 往復でジパン
 グが適用されますが割引は計算されていません)
 【行 程】
 12日 JR 広島駅(8:06)→JR 岡山駅(8:52-9:23)→新岡山港(10:00-10:30)→
 土庄港 11:40→旭屋旅館 (check in 16時)
 13日 旭屋旅館(8:00)→草壁港(8:37)～草壁港(9:00)→紅雲帝 [ロープウェイ
 乗り場] (9:14)=展望台(10:10)=山頂駅(10:20)=星ヶ城西峰(11:10)→星ヶ城東
 峰(11:10-12:10)→星ヶ城西峰(12:20)→山頂駅(13:00)→石門洞(13:30)→猪
 谷バス停(13:50-14:02)→草壁港(14:14-15:00)→旭屋旅館[土庄港] (15:43)
 [入浴]→土庄港(16:30)→新岡山港(17:40-17:50)→岡山駅(18:27-18:46)→
 広島駅(19:21)
 【装 備】 ハイキングに適した服装、非常食、雨具、地図、ヘッドランプ 昼食
 はコンビニ or 宿弁
 【地 図】 1/25,000 寒霞溪 【リーダー】
 【申 込 先】
 【申込期限】 10月23日まで
 【山行の呼びかけ】 『寒霞溪』は瀬戸内海を眼下に望む小豆島屈指の景勝地。奇岩怪
 石が続き特徴的な景観であることから『日本三大奇勝』の一つに数えられてい
 ます。多種多様な色のハーモニーが時を止める時、紅雲亭からの圧巻の錦絵の
 中を散策してみませんか。ただ宿の関係上 8 名まで、その他は確約できません
 のでご承諾ください。
 【注 意 点】 キョンセル費用が発生しますので注意してください。
 宿泊費 (9,500円/人) 14日～7日前・・・宿泊料金の50%
 6日～1日前・・・宿泊料金の70%
 当日無通知・・・宿泊料金の100%

11月例会山行

東郷山(977m)

- 【期 日】11月20(日) 【山 域】広島北西部
 【集合場所】JR 宮内串戸駅 【集合時間】7時30分
 【交通手段】自家用車 【参加費用】規定による
 【行 程】JR 宮内串戸(7:30)→大森神社(8:30)→登山口→東郷山頂(11:00)→登山口(14:00)
 【装 備】ハイキングに適した服装 雨具 地図コンパス ヘッドランプ 昼食
 【地 図】広島・川角 【リーダー】
 【 申 込 先 】 【申込期限】11月13日(日)
 【山行の呼びかけ】秋の山行をのんびり楽しみましょう。東郷山往復でゆったりハイキングをしましょう。四本杉往復(2時間)は状況を見て判断するつもりです。

▲ 目次へ戻る

地域研究⑤

極楽寺を巡る廿日市市境界

(茶臼山～極楽寺～小畑山)

- 【期 日】11月27日(日) 【山 域】極楽寺山とその周辺
 【集合場所】宮内串戸 【集合時間】8:30
 【交通手段】自家用車 【参加費用】車代
 【行 程】アルカディアビレッジ(9:30)～茶臼山(10:30)～アルカディアビレッジ分岐峠(11:10)～蛇の池(11:50=昼食=12:10)～小畑山(13:30)～アルカディアビレッジ(14:30)
 【装 備】ハイキングに適した服装、装備(一部区間ヤブ漕ぎあり)
 【地 図】1/25,000(廿日市) 【リーダー】
 【申 込 先 】 【申込期限】11月21日(月)
 【山行の呼びかけ】廿日市市境界線第2回。アルカディアビレッジを起点に周回します。葉を落とした森の里山をかき分けて歩きましょう。読図トレーニングに最適なコースです。



山行報告

赤ナメラ★沢歩き

8月13日

ああ、ガエルになりたい。今年の猛暑は身体がうだる。こんな時は沢で遊ぶに限る。盆までは細見谷など中国山地の沢は「アブ」で酷い目に会うから、近くの沢で遊ぶのがいい。午前9時、すでに暑いので道の駅「羅漢」から小瀬川に入渓する。しかし、流れが淀んだ緑の苔が浮いた気持ちの良くない本流。40分ほど悪戦苦闘して、赤ナメラとの出会いにたどり着く。

この沢はきれいだ。花崗岩の特殊な変性で赤く、あるいは黒くナメラ上の河原が続く。夏の陽射しにキラキラと輝くのである。思ったより水量もあり、幾つもの小滝をシャワークライミングして登る。初心者でも無理なく登れる感じだ。ただし岩（クライミング）の旗手も、水しぶきと滝の音と滑りで少し様子が違うと語る。淵は腰まで



つかる。この冷やりとした感触がいい。俺は泳ぐ。もちろん華麗な犬かき。気温36度の下界の暑さを忘れられる。

11時 広い河原で早い昼とする。爽やかである。ソーメン流しをするのを忘れた。夏は沢遊びに限る。30分も休んでいると、逆に身体が冷えてくる。午後は上流を詰めてショートカットして林道に出よう。1本手前の沢に間違っに入り込み、道に迷ってしまう。これも楽しい。電力会社の送電線で現在地を知らされて、送電塔から林道へ出る。後はダラダラと林道歩き、人気のない里もお盆の墓参りで車が多い。13時半道の駅に戻り、SPA羅漢で汗を流す。沢登り入門編の赤ナメラだけど、結構楽しい。

▲ [目次へ戻る](#)

宮島海岸1周の旅

8月28日

世界遺産、神の島である宮島の南西部。林道もない海岸線を歩く。多くの観光客で賑わう厳島神社や弥山から遠く離れた宮島の謎の場所。そこには何があるのだろうか？

始発の宮島連絡船に乗り、宮島に足を踏み入れる。広大の研究所から半時計回りに宮島を1周しようと歩き出す。猛暑の8月終わりではあるが、今日は曇り空で救われる。

岩船山の方に登らないように登山道を大川浦、大江浦へ進む。迷いやすい場所が多い。小屋や畑など宮島開拓の跡が残る。出会うのは小鹿だけで誰もいない。御床浦から海岸へ下りる。潮が引いて砂浜が広がる。ボラが跳ね、ウミウが翼を広げる。サギが大きなイカをついばんでいる。

浜を歩いたり、岩礁を飛び越えたり、長い長い海岸線を楽しむ。核心部の革簗崎が近づく。可部島が目の前だ。岩には岩カキやカメノテが豊富だ。革簗崎も潮が良いので海に入らず通過する。クルーザーで乗り込んで夏を楽しんでいる若者たちを尻目に我々は歩く。

歩く。宮島七恵比寿、山白浦神社で昼にする。冷えたビールを飲む。

13時を回り、潮が満ち始める。小雨も降り始める。岩が濡れて滑り、肝を冷やす。

青海苔海岸手前では海の中を歩く。腰まで浸かり通過する。これもまた楽しい。

14時半過ぎ青海苔にたどり着く。あとは舗装された林道を歩くだけだ。軽い熱中症と長時間の歩行で足腰が疲労する。持参した水が足りない。

16時50分、長い車道を歩きつめて大砂利に到着、その場に座り込む。



宮島海岸線を歩く

7:30 宮島栈橋集合。タクシーに乗り広大植物実験所へ。料金1500円。こんなに長かったのかとびっくり！何年か前に歩いた

けど・・・。

広大植物実験所8:15出発。花もなくただひたすら林の中を歩く。1時間歩いたとこ

ろで水分補給。林の中の道は風もあまりなく暑い。海岸を歩きたいが潮が引いていなくて出られず。小ピークを何回か越えて行く。それぞれのピークでは海が見えたり、風もあり気持ち良かった。これだから山歩きはやはり楽しい。

10:00 御床浦神社 着。どうか無事に歩けますように、お願いしとこ！

10:55 須屋浦神社 着。

あての木浦まで道があり、その後は海岸線を歩く。やっと海に出られたぞ！涼しい！と喜んだのも束の間。岩歩きって大変なんですね。皆について行こうとパワー全開で歩くも、仲さんと土屋さんは遙か彼方。浅井田さんと舞田さんも前方に。藤井さんは谷口の後ろを見守り係で歩いてくれました。

12:40 山白浦神社着。やっと昼食。

13:00 出発。

13:40 養父崎神社着。

15:05 青海苔浦神社着。

青海苔浦直前で、どーしても岩の上を歩けず。藤井さんに促されて海の中へ。腰まで浸かった。藤井さんも同じところを歩いたけれど、そんなに濡れていない。靴の中もビチョ・ビチョで大砂利まで歩く。

16:30 大砂利着

お疲れです！タクシーを！！

17:20 タクシーに乗る。谷口は大きなポリ袋をお尻の下に敷いてタクシーへ。乗ったと同時に雨が降り始めた。

17:35 フェリー乗り場着。料金2800円。本当にお世話になりました。谷口が遅いので汐が満ちて、皆さんにご迷惑をおかけしました。ですが、独りではとても行けないルートでしたので参加できて本当に良かったです。ありがとうございました。

▲ 目次へ戻る

あ し た け や ま き き ょ う ざ ん

葦嶽山(815m) 鬼叫山(809m)

【日 時】9月11日

【参加者】

【コースタイム】宮内串戸(8:00) == 庄原 IC(432 号線) 9:25 == 23 号線(9:33) == 422 号線(9:41) == 林道入口(9:43) …… 野谷登山口駐車場(9:46) …登山開始(10:00) …東屋(10:47?58) …鬼叫山(11:05) …東屋(11:19) …葦嶽山(11:27?12:30) …分岐(12:36) …林道灰原登山口(12:58) …422 号線(13:09) …林道入口…(13:40) …野谷登山口駐車場(13:51) …温泉経由宮内串戸(17:00)

葦嶽山・鬼叫山の紹介

日本ピラミットと言われる葦嶽山は昔から神武天皇陵と言い伝えられ、どの方向から見ても三角形に見えるその神秘的な山容と巨石群は、古代遺跡の謎とされている。昭和9年にピラミッド研究家の酒井勝軍が現地を訪れて巨石群や山を調査し、葦嶽山は世界最古のピラミッド本殿で、北側の鬼叫山が拝殿だと発表された。



宮内串戸を8時に出発し宮島S Aから山陽道、中国道乗り継ぎ庄原I Cで高速を降りR 4 3 2・R 2 3・R 4 2 2を経て車がやっと通れるくらいの舗装された林道に入り3分ほどで野谷登山口駐車場に予定通り到着。駐車場は車5～6台は駐車可能で簡易トイレも設置してある。

この登山ルートは野谷ルートで登山本格派コースと書かれた案内標識をたどって比較的整備された野谷川の支流をたどる。せせらぎも消え鬱蒼とした雑木林の中を階段あり、悪路ありと高度を上げ、木々の合間に青空の稜線が垣間見えるところから100mの急登。登り切ると葦嶽山と鬼叫山の分岐稜線に着く。ここには東屋があり休憩タイム。息を整え巨石群が点在する鬼叫山を目指す。2分くらい登ると人為的に作られたような巨大な石咋物が点在する。葦嶽山にお供えするためのドルメン（供物台）、十定の切れ目を入れた方位石がある。東西の裂け目は夏至線、南北は冬至線と正確に一致する。その下には幅7mの鏡石、昔は鏡のように反射し先史の通信手段と考えられている。さらにその下には正四角形で高さ6mの石柱、神武岩が。天辺にはΦ10数cmの穴がありかつては『夜行玉』と言う球がはめ込まれ、太陽の光が当たると鏡石に反射して反射面全体が光輝いたとのこと。巨石群の先が鬼叫山の山頂だが、未整備のた



上左●東屋

上右●ドルメン（供物台）

下●葦嶽山山頂



上左●方位岩

上右●神武岩（屏風岩）

下●鏡岩



め侵入禁止の看板がある。ガイドブックには山頂から葦嶽山の円錐形が確認できるとあるので、登るも林立する広葉樹林帯に阻まれ山容は確認できなかった。古代のロマンを満喫して葦嶽山に直行。山頂は広くはないが唯一見晴らしがよく大万木、烏帽子などが確認できる。帰りは灰原（ハイキングコース）を下

り長いナガイ自動車道をひたすら歩く。帰りは定番の温泉行脚、庄原かんぼの郷。当日限りのカープ優勝セール中で温泉がロハ（只）カープ様さま。あったかお湯で懐も☺??かホ

カ。ラッキーな一日になりました。中井さん、水場さん車の提供有難うございました。

▲ [目次へ戻る](#)

教育講座Ⅵ 実践幕営★ツェルト講座

【参加者】



虫の声も心地よくなってきた9月24日（土曜）、今回で6回目を数える教育講座が吉和立野キャンプ場で行われた。14時半頃キャンプ場に着くと、ビール片手に土屋さん、出羽さん、舞田さんが（別名：教育講座Ⅵ実践幕営、ツェルト講座）を名目に宴会の準備に取り掛かっている最中であった。

程なくして、参加者一行が集まると本題である「教育講座Ⅵ実践幕営、ツェルト講座」に移行した。ツェルトの基礎知識にはじまり、



使用方法について講義が続いた。特に会長、土屋さん、出羽さんによるロープワークの講義が我々にとっては難解・・・（ブーリン クローブ・ヒッチ ウルージック・・・）あー

でもない・こーでもない思考錯誤のうちに目標の結び方ができたときはヤッター！！歓喜の雄たけびをあげた。＼(^_ ^)／

さて、時間は過ぎ本日の本題である焚火&懇談会に向けて急ピッチで準備にとりかかった。

本日のメインは、鳥のひき肉のつみれ汁である。事前に原田量子さんが切り込みをして下さったおかげで、スムーズに夕食の準備が

進み、みんなで「頂きまーす」の合掌。

なんと、藤井さんが燻製製造機 1 号を持参して下さり、桜のチップによる「エビ、イカ、たまご・・・」の燻製を披露し、皆ご満悦 m(・・) //

ビール、ウイスキー、焼酎が体の中に流し込まれ 2 3 時過ぎには、皆爆睡となりました。

出羽さん、探していたガソリン見つかりましたか？

▲ [目次へ戻る](#)



◆ツェルト

登山用の小型軽量テントである。

本来英語の「テント」と同義であるドイツ語の「ツェルトザック」(Zeltsack) の略であるが、日本では極めて簡易にしたテントを通常のテントと区別して呼称する。——— Wikipedia より

◆ビバーク (英) bivouac

登山や探検、野外活動における露営、あるいは野宿をいう。これにはあらかじめ予定したものと、予期せぬ事態で緊急避難的に行なわれるものがある。後者をフォースト・ビバーク (不時露営) という。

a temporary camp without tents or cover, used especially by soldiers or mountaineers.

出典:ブリタニカ国際大百科事典 小項目事典

ビバークはドイツ語由来のフランス語という意見もあった。さて???

女鹿平山登山

9月25日(日) 曇り

【参加者】

計6名

【コースタイム】登山口出発(8:35)→女鹿平スキー場ゲレンデ最高地点(10:35)→登頂(10:40)→昼食(10:55~11:20)→下山出発(11:20)→スキー場入口の駐車場(12:15)



実践幕営，ツェルト講座の翌日の山行である。

出発して10分過ぎ，早くも登山道が不明。しかし，そこは熟練者達。地図・コンパスを片手に周囲を注意深く観察して，即座に判断を下す。そして，登山道を発見。そういうことを何度となく繰り返さなければならなかった。それは，別荘などができたために登山を寸断する車道が造られ，登山道が利用されなくなり荒廃したためである。

途中，植林したかのようなたくさんのタラの木を見つけた。来年の春登山が計画できそうである。また，たくさんのキノコに出会えた。まさにキノコの宝庫である。栗拾いもできた。少々急坂ではあったが杉の葉の自然のクッションは気持ちよかった。

結局は計画通りのコースタイムで登頂。頂上は狭く見晴らしもよくない。それに，頂上付近に直径15センチメートル程のスズメバチの巣を発見。人を警戒したためか，一時は巣が隠れるほど群がっていた。早々に退散し，スキーリフト頂上終点に戻って昼食。気温は17℃。

下山はゲレンデの中を利用。ツチアケビ、ススキも見られ，一足先に秋を楽しみながら下りた。下山後の「カフェ・マイセン」のコーヒーは格別であった。

▲ [目次へ戻る](#)

連載 第3回

会心の山★

積雪期の西中国山地

西中国山地では標高900mを越えると山毛櫨が立ち現れる。ちょうどそのあたりを境に雪量の多い年には3月末にも残雪が期待できる。ときには1000mの稜線を越えると重たい春の風雪に見舞われることもある。

西中国山地、恐羅漢、十方山、どの山の斜面も大規模な伐採後の自然林であり、とくに傾斜の強い斜面は杉・檜の大規模な植林帯と椎・櫟などの森が広がっている。山毛櫨の森は十方山、恐羅漢、冠山から寂地山などの山頂周辺にわずかに残っているに過ぎない。その林床の多くは背丈を没するほどのクマザサであり、夏場はとても歩く気にはならない。

積雪期は本格的スキー場の日本西限の地でもある。街から1、2時間も車を走らせるとスキーができる。温暖な瀬戸のイメージを抱いている他県人にそんな話をすると驚く人が実に多い。恐羅漢山頂で多い年には積雪4mをこえ樹木のモンスターが林立する。そんな風景も日帰りのスノーハイクが楽しめるもの西



中国山地らしい。

西中国山地の山歩きに馴れてきたら、ぜひ自分なりのバリエーションルートを見つけてみたい。クマザサが完全に積雪に押しつぶされているので自由に森を歩ける。落葉樹の森は葉をすっかり落として見通しも良い。杉・檜の植林帯は歩きやすいときもあるが、ほぼ急斜面であり、放置された倒木や梢に絡まることも多く、下りきるとかならず沢に降り立ってしまうので注意しよう。

そんなバリエーションルートを歩く上で絶対必要なテクニックは、コンパスをもって読図がしっかりできること。西中国山地の特徴は山頂周辺は尾根がなだらかでホワイトアウトの状態になると非常に迷いやすい。事前に地図で迷いやすいポイントをチェックしておくことです。

足回りは個人的にはワカンが軽くて楽です。スノーシューは密度の高い樹林の急斜面と柔雪になると不便なことが多い。



■ おすすめの日帰りバージョン・ルート

・**恐羅漢直登** ① 恐羅漢直登 二軒小屋駐車場近くの適当に登りやすい尾根を見つけてひたすら登ります。やがて山頂に近づくにつれて広い谷を挟んで尾根が二分します。右の尾根にトラバースして急斜面を登り切ると山頂へ直接です。山頂はスキーヤーでにぎわっているかも知れません。

・**旧羅漢直登** ② 旧羅漢直登 水梨林道の半ばから尾根に取り付きます。杉・檜の植林帯が続きますが歩きやすいルートを選びながらひたすら上をめざして登ります。雪の多い年には稜線が近くに徘徊い巨大なモンスターに出会えます。山頂一步手前が急斜面なので少し左右どちらかを巻いたほうがいいでしょう。

・**坂根西尾根** ③ 坂根集落の舗装道路末端

で右へ沢を渡り、集落跡の石垣を押が谷断層に沿って登ると峠にでて、そこから北西にひたすら登ります。ナガオノオカへ合流する手前は特に急斜面なので雪の条件により足を取られて苦労します。良い展望はないルートですが、歩く人はいなくて、まっさらな雪に自分だけの足跡が残るという自己満足的な愉しみがありません。

・**ナガオノオカ** ④ 立岩ダムの尾根から登れそうな所を見つけて取り付きます。稜線がハッキリしているので迷うことはない。尾根を通して急斜面がつづき、半ばでクリイシノタキと呼ばれる巨岩・崖をワカン装着でのっこすのなかなか苦労します。③の坂根西尾根と交流するとまだまだ道程は遠い十方山頂の白い稜線が真横に見えます。門のように並んだ二つの巨岩を抜けると奥三つ倉。そこからは夏道一般道で場合によっては踏み跡が十方山頂までつづきます。いままでの急な斜面に比べるとなだらかで広い尾根歩きになります。ガスや風雪の激しいときは迷いやすい場所ですので注意が必要です。

・**藤十郎東尾根** ⑤ 那須から押ヶ峠断層にそって登り、最初の峠から北へ尾根に取り付く。藤十郎を越えると夏道。足跡は期待が薄いですが、雪をまとった静かなブナの森を歩ける。

* * *

①と②、③と④を組み合わせると車1台、単独でも歩けます。①、②はスキー場があるので冬場の道路は確実に除雪されていますが、③、④は除雪などの道路状況には注意確認が必要です。

各コース下りで歩くとき派生した尾根の分岐点での進路には要注意です。

*コース名は独断の呼称です。

▲ [目次へ戻る](#)

ノスタルジックな道具たちⅢ



「平家にあらずんば人にあらず」・・・「ミレーにあらずんばザックにあらず」と云われた時代があった。

黄色いキスリングでパッキングに四苦八苦していた時代に欧州より縦型のアタックザックなるものが渡来し、登山スタイルはキャラバンシューズにキスリング姿から LOWA の革靴にアタックザックと変貌を遂げた。さながら「公家の時代」から「武家社会」へと変化したように・・・！？ この時代を平家の如くリードしたのが MILLET 社。かたや源氏を例えるなら差し詰め Karrimor 社だろうか？ ミレーのザックは確かに格好が良かった。泊付きパンパン時も日帰りペッチャリ時もなぜかサマになる。上部が広いテーパー状の筒はパッキングがスムーズで中の物を取り出しやすい。大きめの雨蓋兼ポケットと表面にはアイゼン、ピッケル固定バンドのみのシンプル構造。何よりも疲れない（当時、腰で担ぐことにビックリ！ キスリング時代は肩のみだった）。さらにロゴマークがこれまたカッコ良か

った！（今の媚びた様なロゴではないのだ！）。ミレーはスポンサーとしてヒマラヤ遠征に精力的だったが、私的にはアイガー、マッター、グランドジョラス、モンブランの名詞がピッタリのアルプスイメージだった。あの頃私もミレーを背負ってシャモニーをよく徘徊した・・・夢を見たもんだ。

しかし、何時しか「平家」の栄華も終盤を迎え、2 気室にしたり、サイドポケットやらの便利グッズを付け始めポリシーを無くしていく。さらに北米からもシュイナード、グレゴリー、オスプレイやらが「北条」の如く参戦し、戦乱の世となるのである。私のザック歴も華やかな便利機能を追い求めた末、何時しか simple is best に落ち着いた。ザックは所詮「ずた袋」なのだと悟った時、私の部屋は「つわものどもの夢のあと」状態であった。

祇園精舎の鐘の声 諸行無常の響きあり・・・

▲ 目次へ戻る