

峠の文化考

—北近畿地域のニューツーリズム観光資源—

Understanding Regional Culture and History through Mountain passes

-New Tourism Resources in the Kita Kinki Region-

芦田信之

Nobuyuki Ashida

要旨

健康長寿として健康寿命（平均寿命－介護期間）を延ばすことに関心が集まっている。健康寿命をのばすにはフレイル予防が効果的という報告がある。健康増進や健康寿命を延ばす方策は「歩くこと」や「下肢の筋トレ」である。ただ歩くだけでは面白みに欠け、なかなか習慣化しにくく、負荷もかけにくい。そこで著者はヘルスツーリズムの一環として「まち歩き、里山歩き」を推奨してきた。「山登り」においては循環器系の心肺機能、「山下り」においては筋力、体幹バランスを鍛え、里山登山は自然と触れ合いながら山全体をトレーニングジムとすることができる。各地にはその地の文化歴史をたどる多くの散策コースがある。地域の住民の健康増進とニューツーリズムとして、歩くこと（ヘルスツーリズム）を主にした観光資源をつくるために、地形の成り立ち（ジオツーリズム）から植生・生態系（エコツーリズム）や文化歴史（歴史ツーリズム）、北近畿地域の着地型観光の可能性を探った。なお、北近畿は山間地であり、多くの峠があるので、地域特性をあらわすためにタイトルに「峠」を使用した。

キーワード: 北近畿、ニューツーリズム、ヘルスツーリズム、健康増進

はじめに

国と国を隔てる山脈には比較的越えやすいところに道ができ、その道の登りと下りの境を峠という。アフガニスタンとパキスタンの国境にカイバル峠 Khyber Pass がある。アレキサンダー大王の東方遠征にて中東からインドに至るために越えた峠である。アレキサンダー大王はインドの戦象の部隊に驚いた。見たこともない馬よりも大きな生物（象）が戦隊に加わっていれば、その驚きは想像できる。

峠の向こうとこちらでは、国も文化も異なる。カイバル峠は中東 (Middle East)、西アジアと南アジアの境界でもある。文化の違いは衝突もひきおこす。この地で昨年 (2019 年) の 12 月 5 日に日本人医師の中村哲氏が銃撃され死亡した。国境は政治経済、文化価値の境でもあり、紛争の地となりやすい。筆者が訪れた 2006 年はアフガン復興のためパキスタンから支援物資のトラックが曲がりくねった山道で数珠つなぎになっていた。

峠という漢字は日本で作られた国字 (和製漢字) で、山において登って (上) 降りる (下) ところであるが、山頂や頂点とはちがう、英語で **ridge** (尾根) や **peak** (山頂) とは少し意味合いが違い、**Mountain pass** というべきだろう。中国語では通行证。山の一部としての名称なら乗越、または単に越などとも言い、山嶺・尾根道に着目した場合は鞍部、窓、コルとも言う。アメリカ民謡「**Home on the range**」は、日本語訳で「峠の我が家」郷愁を誘うが、原訳は「鹿たちが遊び、希望にあふれた遠く離れたところに家がほしい」ということで、ふるさとを思っているわけではない。日本語訳では「故郷の家がなつかしい」となり、意味が異なるが、抒情的なメロディーなので親しまれている。日本人は峠で、故郷を連想する。

交通手段が徒歩であった昔、峠は国境 (くにさかい、郷境) であり、峠の向こうへ行くのは非日常行動であった。峠は、これから先の無事を祈り、帰り着いた時の無事を感謝する場所でもあり、祠が設けられている所が多い。この祠は、異郷の地から悪いものが入り込まないための結界の役割も果たしていたと考えられる。また、峠には茶屋があり、上りと下りの中で休憩や送り迎えの区切りがなされる場所でもあった。映画「ああ野麦峠」は、病気になった女工が兄に背負われて故郷に帰る途中、故郷と異国の境となる峠から故郷を見て、「ふるさとの飛騨が見える」といいながら亡くなった少女の話である。小説「伊豆の踊子」は天城越えが出会いの場となっている。峠には物語がついてまわる。

福知山は四方を山で囲まれた盆地で、他の郷へいくには東西南北いずれにも峠を越えなければならぬ。福知山盆地の南西に「親不知」という山がある。新潟県糸魚川市の断崖絶壁と荒波が旅人の行く手を阻む交通の難所の親不知ではなく、丹波の地から福知山に嫁いだ嫁が里帰りするにはこの山を越えなくてはならないのだが、日常の行き来としては困難であり、なかなか帰省ができなくなったことから名づけられたという。福知山を取り囲んだ峠ひとつひとつに人々の物語があったのだろう。現在、車による移動が主になり、峠の多くはトンネルによって迂回できるようになった。また、徒歩と異なり車だと小さな峠はちょっとした登坂と下り坂で、昔、峠と呼ばれたところはもはや峠でなくなっている。

北近畿の観光資源開発を目的として北近畿の地理・歴史・文化を調べていくうちに得た幾つかの北近畿の特色について、「峠の文化考」としてまとめることとした。この稿は、論文でもなく報告書でもなく散文 (エッセイ) として著者の思いのままに記録し、併せて副題に示したように、著者が福知山公立大学で行っている講義「ヘルスツーリズム論」をもとに里地里山歩きと北近畿地域の自然、植生、生態系、人の営みに基づいた観光資源開発について記述することにした。タイトルに「峠」を付けたのは、北近畿の特色として、山が多く平地が少なく小さな集落が点在し、峠が境界になって、そ

のような場所がいたるところにあるのが北近畿地域であることによる。峠といっても3000m級の日本アルプスや200m級の奥羽山脈に比べれば、峠越えに半日も要しない峠ばかりである。それでもかつては、峠越えは非日常の旅であった。

1. 峠の文化考

1.1 峠とは

一般に「峠を越える、峠を越した」というと、危機（窮地）を脱したとか持ち直したという意味で用いられ、また、盛り（ピーク）を過ぎたことをあらわすときにも用いられる。登山用語としては、山道が尾根道と交差し乗越しているところであり、山越えの道が通る最も標高が高い地点となる。一般に鞍部に付けられている。山を越えて他の地域との往来時には、山登りではないので山頂を目指すのではなく山頂を回避するには回峰または峠越えとして比較的楽な鞍部を越えることは理にかなっている。峠は一般に難所であり、これから先の無事を祈り、帰り着いた時の無事を感謝する場所でもあったことから、祠を設けていることが多い。また、一服休憩の場所として茶屋でくつろぐこともあった。

1.2 丹波の峠の一例（鴨内峠）

丹波市の市島町と氷上町を結ぶ峠道で氷上町鴨内から県道282号線を東へ行くと登山道となる。



写真1 鴨内峠の十字路

峠は親不知と五台山との尾根の鞍部でもあり、反対側の市島町鴨阪へも向かえる十字路となっている。この十字路は街中でよく見かける氷上町の町境の標識、その先には市島町の町境の標識がある（写真1）。登山道にある看板としてはすこし異様である。図1に示すように市島町鴨阪からの

道も県道282号線であるので、この峠は県道である。この峠は人だけでなく牛も通ったという。荷運びや牛の売買取引のための交通の要所であったと思われる。仮にこの峠を使わなければ、市島町、春

日町、氷上町を經由して青垣町まで迂回する必要がある、距離にして 26 km となる。



図 1 鴨内峠は親不知と五台山の鞍部、市島町鴨阪と氷上町鴨内を結ぶ県道 282 号線

この峠道がなければ、2つの村は遠く離れた村なのだが、峠があることで隣村になっている例である。(図2)

鴨内峠から五台山の尾根は西側斜面が瀬戸内海に流れる加古川と東側斜面が日本海に流れる竹田川・由良川の分水嶺でもあり、分水嶺歩きを楽しむことができる。

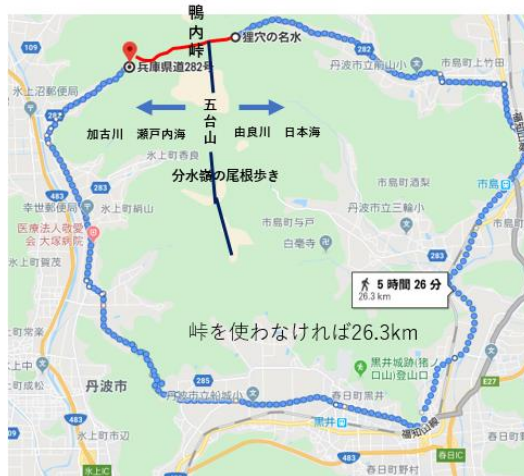


図 2 峠道を使わなければ遠く離れた2つの村

1.3 福知山盆地は四方を山で囲われどこに行くにも峠越え

図3に示すように、福知山盆地は由良川と土師川と竹田川によって（これらは福知山市で合流し由良川となる）山と山のわずかな隙間にできた東西に広がる平地であることがわかる[1]。福知山市の北西の豊岡市へ行くには夜久野から朝来市を抜けるルート以外に天谷峠または小坂峠、登戸峠を越えて但東町、出石を経るルートがある。また、北へは与謝峠を越えて与謝野町加悦へ行くルートと普甲峠を越えて宮津へ行くルートがある。南へは塩津峠や戸平峠を越えて丹波市へ行くルートがある。東の綾部の市街地へは唯一

峠越えをしなくても往來することができる。ただし、綾部市街地から舞鶴や園部へ行くにはそれなりに峠越えの必要がある。福知山市から京都へ行くには綾部経由でJR山陰本線、国道27号線に沿ったのルートと山陰街道に沿った国道9号線にて京丹波市下大久保へいくルートがある。旧街道なら細野峠越えが必要であったが

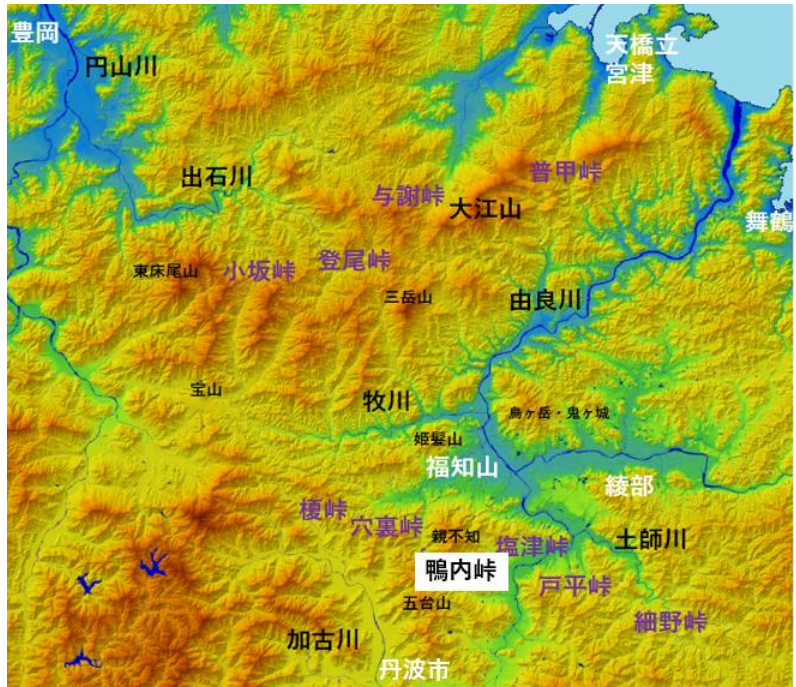


図3 福知山盆地を取り巻く峠 [1]

国道9号線ではこの峠を迂回して急勾配ではなくなっている。いずれにせよ福知山から外に出るには峠越えの必要がある。かつては行政区が峠で分かれていたが、トンネルができることにより、行政区とは別にして生活圏が大きく変わることもある。

図3の地図には記載していないが福知山市内にもいくつか峠がある。隣村に行くには、ちいさな峠を越える必要があるところもある。古い地図では峠の名があっても車での移動だと峠であることにあまり気付かないこともある。徒歩だと少し坂道歩きが苦痛だと思うような峠がいくつもある。かつては小学区の多くは峠で隔たっていた。少子化で学童が減り、学校も統廃合されて遠距離通学となり、スクールバスでの通学となると峠であることにも気づかなくなる。

1.4 ほんの5~60年前（昭和30年半ば）までの北近畿地域の農業と暮らし

北近畿は山に囲まれ田畑となる耕作地が狭く、農業のみで生計をたてることは難しかった。植林、

炭焼き、桑畑と養蚕、なんでも生活の足しにする。百姓とは一般に農民を指す言葉として用いられているが、もともと百の生業（なりわい）、いろいろな職の人、つまり庶民をあらわしていた。自給自足の生活では仕事の分業化はむずかしく何でも自分でする、ひとりで行くつもの仕事をする必要もあった。農作業において農家は農耕用に牛を飼っていた。丹波の農家は家の中または隣接する小屋に数頭の牛を飼っていた。酪農のためではなく農作業の労力として牛が身近にいた。関西で肉といえば牛肉のことである。関東では農耕には馬を使い食用には豚で、関東で肉といえば豚肉をさす。但馬牛は神戸ビーフや松阪肉のもと牛としてブランド化している。丹波牛もそれなりのブランドである。かつて福知山には大きな牛市場があった。各農家で飼われていた牛が子牛を生むと、それを市場にもって行って売り現金収入としていた。著者が学童であった 5~60 年前は福知山でもそのような光景が当たり前であった。田植えや稲刈りは家族総出で農作業をおこない、子供も駆出された。昭和 30 年半ばまで小学校では「田植え休み」という連休があった。記録でながめてみると、「中国・近畿 中山間地域の農業と担い手（荒木 幹雄著）」によると、1935 年（昭和 10 年）天田郡の耕作農家は 8037 戸、養蚕農家は 5624 戸、牛飼農家は 4731 戸となっている。過半数の農家が 1 頭余りの牛を飼い米麦を基礎とし、養蚕や木炭で現金収入を得ていた。1960 年高度成長期となり福知山市の農家は 6140 戸、肉用牛は 3642 戸、養蚕と木炭は衰退し、2002 年では農家数 3459 戸、養蚕は 2 戸、木炭の生産はなくなり、牛飼農家は 25 戸となった。平成 18 年平成の大合併で、三和町、夜久野町、大江町が加わり、過去の数値との比較が困難であるが、平成 27 年資料では、農家数 3915 戸、肉用牛は 12 経営体となっている[2]。

1.5 但馬牛や丹波牛はなぜブランド化したか

神戸牛や松阪牛は但馬牛の子牛を独特な成育方法で育ててブランド化したのであるが、そもそも但馬牛がなぜ良質な食用肉になるのか、村岡ファームガーデンのホームページに面白い説が書かれている。以下このページの一部を引用すると 4 つの理由がある[3] [4]。

1. 但馬の山は、日本の中でも雨量が多く極めて植物の種類が多い地域ある。そして柔らかい草や薬草を食べる事が可能であり、健康でバランスの良い美しい牛ができた。
2. 元々農耕用としての但馬牛は田植えと稲刈りの時期は世話が大変なため、住居から離れた山の上に（家の近くの土地は、すでに田んぼや、畑であったため）放牧場を作り、そこで草を食べさせた。放牧場までの道のりは、急傾斜で遠く、日々の行き帰りの運動量も多く自然に足腰に筋肉がついた丈夫な牛になっていった。また移動の道中にも美味しい湧き水も飲む場所もあり、良い牛になる条件が備わっていた。
3. たくさん緑の草を食べるのは、わずか夏の半年で後の半年は、少量の干草、藁で辛抱しなければならぬ環境があった。又大雪の降り但馬の冬は厳寒であり、それをしのぐためには、体のあらゆるところに細い脂肪を入れなければ冬を越せなかった。それがいわゆる「さし」と呼ばれる

美味しい肉を作り上げた。

4. 農耕用としての但馬牛は、雌牛で一家にとっては家族同然、子牛が現金収入にもなり、玄関の横の一部屋と一緒に住んだ。それは朝なり夕なり元気かどうか、餌をやりながら気にとめ大事に大事に愛情を持って飼われていた。

私事ながら、この4の生活を間近に見ていたもので、これらの説に納得させられるのである。但馬牛がブランド化できたのも、この地形、閉鎖空間、植生、人の営みがあわさってできたものである。といえは本稿の意図である「峠の文化考」のひとつの事例となる。

先に、峠は国境（くにさかい）と書いたが、北近畿の多くの峠が県境、市境という現在の行政の境でもある。これば、地図を広げ、河川の流れとその流域つまり分水界を見てみると一目瞭然である、峠は尾根にあり、尾根は分水界になり、行政区は、山と山の稜線を境に分けられている。

2. 北近畿地域の活性化にむけた観光資源開発

北近畿地域の特徴を自然の特色 地質や地形、気象、そこから派生する植生、生態系植生、さらにその地での人の営み・歴史文化をまとめ、それらを観光資源とし、地域活性化をめざすための方策について考察することとする。

2.1 2016年2017年の報告書の概要

著者は2016年度および2017年度に福知山公立大学の地域創生加速度交付金の助成をうけて、ヘルスツーリズムの地域観光資源開発について報告書を作成した[4][5]。いままでの研究報告をふりかえると、その内容は、福知山近隣の里山散策ルートつくりと大江山北稜と謝野町での「ヘルスツーリズムの里作り」において、里地歩き、里山歩きによる健康エビデンスを得ることであった。登り坂では心肺機能（循環器系）、下り坂では下半身の筋力とバランス力を鍛えることが期待できる。山登りを趣味にする人は多い。神戸なら六甲山系、大阪なら金剛山や生駒山、京都なら大文字山やポンポン山での都会からの日帰り登山をする人を集めたガイド付き山歩きツアーは盛況である。京阪神から宿泊込みの1泊2日の里山歩きツアーの可能性を探ってみたが、ただ健康のためだけの里山歩きでは魅力に乏しい。もうすこし、総合的な魅力がないとこの地を訪れようとは思われない。

2.2 テーマを持った旅が長続きする

観光産業は成熟期を迎え、マスツーリズムから個人体験型のニューツーリズムとしてジオツーリズム、グリーンツーリズム、エコツーリズム、ヘルスツーリズムなどのテーマ性のある観光が注目され

るようになった[7]。観光大手のツアー会社もいろいろなテーマ設定により、集客を狙っている。かつては個人での旅であった西国 33 か所巡り[8]や四国 88 か所お遍路の旅[9]も参加者を募った募集型の観光となっている。テーマを持った観光については、募集に合わせて参加するというより個人の自発的なものが増えている。山登りを例にすると、日本百名山に登るというテーマや特定の山に百回登るというテーマなど個々人のこだわりによってテーマが作り出され、そのテーマに合わせて自分で行動することが増えている。さらに山ガール、歴女、仏子、鉄子など若い女性がテーマを持って旅に出かけるようになってきた。知らない地を旅するには、その地の情報が必要であるが、個人で旅先の詳細な情報を集めることは困難である。

2.3 観光におけるガイドの必要性

旅を面白くするにはガイドの役割は大きい。徒然草 52 段の岩清水への参拝にて、仁和寺の僧が麓の寺を参拝して、山頂の石清水八幡宮までいかずに帰っていったので、「少しのことに、先達はあらまほしき事なり」と結んでいる。せっかくの旅、ガイドをケチってはいけない。また、ガイドの力量で旅の面白さも雲泥の差となる。NHK の「ブラタモリ」はなぜ面白いのか。それはその地の学芸員や大学教員の専門的な視点からのガイドがあるからである。観光ガイドを本職としないものが、本職の専門性を活かして、仕事の合間に観光客の相手をするという構図は、観光客にとって、学習意欲が高まる。ダム見学では、観光ガイドでなくダムで働く人の話が聞けるところに魅力があるのである。大手旅行社による募集型観光にない地域の詳細な観光情報を提供する着地型観光が地域活性化に役立つと言われるようになって久しい。地域の観光資源を地域の者がまとめるのはそれほどむずかしくはないがそれが他の地域の者にとって訪れてみたいと思うようなものかわからない。誰がそのような詳細な情報を必要としているのか、どのように伝えることができるのか、情報の発信元と受け手のマッチングが課題となっている。テーマ性をもって北近畿の特色を総合的な魅力となる観光資源に結び付けるために、以下のようなまとめ方で話を進めることにする。

2.4 地域の特色をまとめて観光資源にする

ジオツーリズム、地層や地形から地球のダイナミックな活動を知る。植生とグリーンツーリズム、エコツーリズム、分水界から水がもたらす人の営みと生物多様性を学ぶ。自然保護の観点には、手つかずの自然として干渉しないで放置するのか、人の手を入れることで保全するのか異なる考えが存在する。森林浴とヘルスツーリズム、まちあるき・里山歩きとヘルスツーリズム、歴史探査ツーリズム、酒蔵ツアーや工場見学のインフラツーリズムなどいろいろな観光資源開発の可能性はある。しかしながら、これらのニューツーリズムは一度に多くの集客を望めない。個々人のこだわり依存するテーマ設定では個々のツアーはせいぜい 10 名程度の小グループが対象になる。これでは観光だけで生計

をたてることはできない。前述の百姓の話ではないが、地域に住み、地域で、なんらかの専門性をもった生業を持ちながら、観光ガイドも生計のひとつと考える。つまり、普段は酒作りを生業とし、日曜日だけ観光客相手の酒蔵ツアーの受け入れをおこなうというものである。このような地域資源を活用する着地型観光のプログラム化がこれからの観光まちづくりとなると考える。

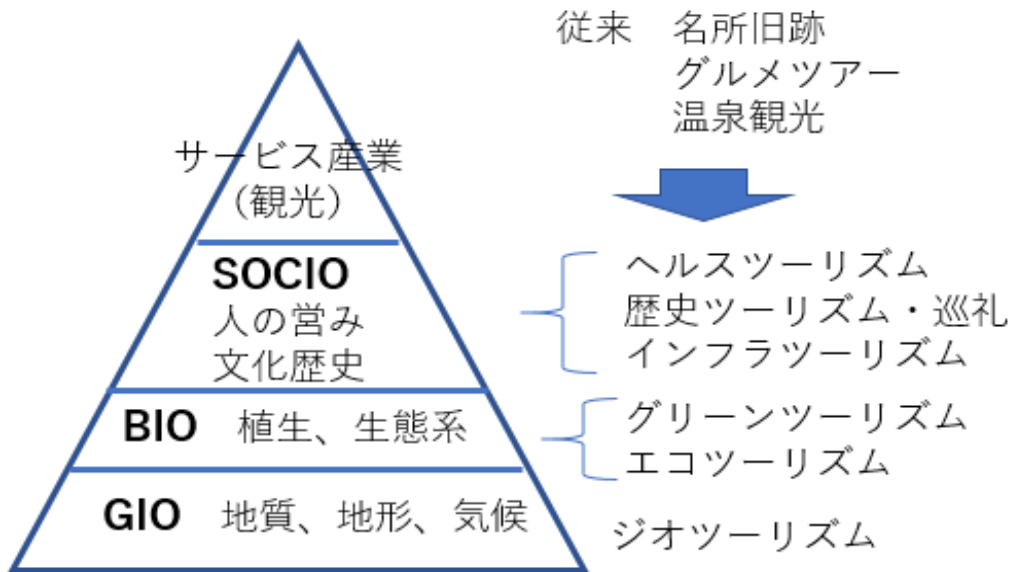


図4 地域の特色をまとめた観光資源

2.5 丹波山地は東西に連なる —ジオツーリズムの視点から—

地質マニア、岩石マニア、化石マニア、分水界マニアと北近畿の接点

丹波山地の成り立ちから水による浸食など自然が作り出す地形ジオツーリズムの可能性がある。すでに山陰海岸ジオパークはユネスコ世界ジオパーク認定を得ている。篠山川の渓谷では恐竜の化石が発見され、「タンバティタニス・アミキティアエ(Tambatitanis amicitiae)」と学名が付けられ、丹波市山南町では丹波地域恐竜化石フィールドミュージアムで町おこしをおこなっている[10]。2020年1月17日チバニアン(chibanian)命名される[11]。77万年前から12万年前までの地質学上の時代を「チバニアン」と名付けることが決まった。地磁気が数千年をかけて向きを変え、逆転した様子が確認できた千葉県市原市養老川の地層にちなんでのことである。地磁気逆転の発見は松山基範により1926年に兵庫県豊岡市の玄武洞(兵庫県豊岡市)の岩石が逆帯磁していることを見出したことであり、引き続き、本州、九州、朝鮮、中国東北部の36地点から採取された岩石の磁化方位が測定され、地磁気逆転の結論が導かれた。これらの資料は豊岡市の玄武洞ミュージアムや福知山市夜久野町の化石博物館、玄武岩公園にある[12]。

著者の職場は福知山だが自宅は大阪である。週末に車で往復することが多いが、大阪は福知山のほぼ南にあるにもかかわらず、東から西に、あるいは西から東に移動してその行程にはいくつもの迂回がある。東西に連なった山を回避して道路があり、南北の移動は山越え（峠越え）になることが多いためである。いろいろなルートがあるがどのルートもいくつかの峠越えをしなければならない。国道や県道は昔からの町と町を繋ぐための街道が基本になっていて、水の流れに沿った道が多い。もっとも高速道路は時間効率を優先させてトンネルや橋というインフラで作られているのでその限りでない。

丹波山地が東西に連っている理由は、図5に示すように日本列島の成り立ちによるものである。プレートテクトニクス理論によれば、東北日本はユーラシアプレートと太平洋プレートによって圧を受け南北に連なった山脈が形成され、西日本はユーラシアプレートとフィリピンプレートの圧により東西に連なった山地が形成されている[13]。したがって、近畿地方では六甲山系、箕面山系や多紀連山、親不知、三岳・大江山連山などは東西に長く連なっている。道路はこれらを迂回しながら、南北を峠で越えるということになる。さすがにプレートテクトニクス理論まで出して説明されると曲がりくねった峠道も素直に許容するしかない。

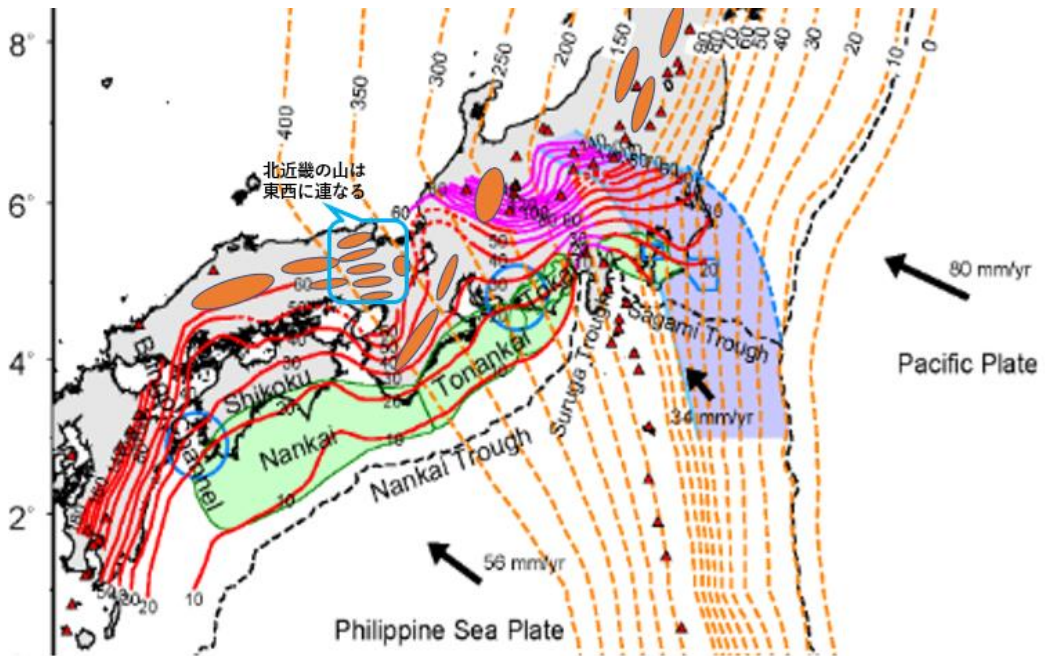


図5 日本列島、山はどうしてできたのか [14]

2.6 山が東西に連なるので、地層も植生も気候も山を隔てて南北で段々と変化する。

丹波、丹後、但馬は扇状地、河岸段丘によって作られた東西に細長い平地に農地と集落が形成されている。山が東西に連なっていることにより河川の流れも東西に流れることになるが、河口は、北は

日本海、南は瀬戸内海に向かわざるを得ない。河川も東西に連なった山々のなかのできるだけ低いところを通して南北に流れようとする。その際、チャートなどの硬い岩盤でできたところは、河川による浸食が一定にならず。溪谷となりやすい。

六甲山の北側の有馬温泉の湯元から湧き出す水や六甲山北側に降った雨は、六甲山に阻まれ南下できずに三田へと北へ流れ、武庫川に合流し、わずかの山と山の隙間をみつけて南下し宝塚を經由して西宮で瀬戸内海へとながれる。大阪平野の北の端である宝塚は都市部でありながら、ここを流れる武庫川は秘境感あふれる溪谷となっていて、この河岸を走る福知山線は、ちょうど京都と亀岡の間の保津峡とおなじような溪谷美を楽しめる。福知山線では、さらに北に進むと丹波篠山口駅から下滝駅まで東西に流れる篠山川の溪谷美を楽しむこともできる。丹波市山南町下滝は丹波竜発見の地として「丹波竜の里公園」などで町おこしがはかられている。ちなみに有馬温泉の湯はフィリピンプレートがユーラシアプレートの下に潜り込む際に巻き込まれて地層の下になった海水が暖められて有馬の地に湧き出ているという。それで塩分濃度は海水の

1.5倍から2倍で、ヘリウム3が含まれている。それは、地下の上部マントルから湧き出ている事を意味するという。本来、火山もなく湧くはずのない所に、湧くはずのない湯が湧く世界的に稀有な温泉だという。この温泉に湧く水は六甲山を越えることができないので、10kmほど北に流れたのちUターンして、JR道場駅付近で武庫川と合流し南へと流れ宝塚市、西宮市をへて大阪湾へ出る。



図6 北近畿の地層区分 [15]

大阪から福知山まで車で、いずれのルートによつての移動においてもいくつかの峠を越えなければならぬ。その間、特に冬季は峠を越えるごとに気候、風景がかわる。「トンネルを抜けると雪国だった。」を実感できる。福知山以北ではなおさら気候が変わってくる。トンネルでなく峠越えだとタイヤチェーンの装備などそれなりの覚悟が必要になる。春の桜前線や夏の新緑、秋の紅葉、冬の落葉も峠ごとに変わってくる。

丹波山地は標高1000mにみたない山々からなり丹波高地ともいう。播州清水寺に松尾芭蕉の句碑がある。「名月や、どの山見ても皆低き」、全国を旅した芭蕉にとって丹波の山は低いという印象だったのだろうか、これは観音経の一句で、「観音さまを拝むと、沢山の困ったことなどに、朝日がさすように解決できる」こと、悩みなどみな小さいことという深い意味があるという。丹波の山は人の手の入った里山が多く、裏山の「もっこり山」のイメージが付きまとうが、意外と急峻な岩山が多く存在する。この地の山に登ってみると山々は少しずつ異なっていることに気づく。低湿地や川底、沼、湖が隆起して超丹波帯とよばれる地層や丹波帯、舞鶴帯が盛り上がって、東西に広がり、南北を移動すると地層が入れ替わる。丹波篠山市と丹波市を隔てる多紀連山は多紀アルプスとも呼ばれチャート層で硬く、河川によって浸食され切り立っている。また、丹波、丹後の境界から日本海に近い山々では日本海の強風に耐えるため標高5~600mの山であっても、山頂付近は低木で、日本アルプスなら15~2000m級の山の景色を楽しむことができる。

2.7 河川の流れと分水嶺（峠を境に河川の方角が変わる）

北近畿地域の特色の一つに河川がつくりだす自然と人の営み、歴史文化がある。図7に示すように北近畿地域をながれる代表的な河川として、南丹市芦生から福知山を経て若狭湾にでる由良川、朝来市より豊岡をへて日本海へ注ぐ円山川、丹波市青垣町を水源とし、西脇市をへて加古川市で瀬戸内海へと流れる加古川がある。それぞれの川の水源地、流域、流れの方向や分水嶺などについて調べてみると丹波の地形がわかりやすくなり、水の流れと人の流れは自然に逆らわないということで後述する昔の街道の話にも通じる。丹波は分水嶺マニアにとっては貴重で面白いところである[16]。



図7 北近畿の水系 [17]

2.8 由良川

由良川の源流は三国岳西面、芦生の森として落葉広葉樹林が広がっているブナ林の南下限の地である。ここに大分水嶺があり、三国岳東面は琵琶湖にながれている。ちなみに、琵琶湖の水は日本海に流れない。滋賀県余呉町の高時川の源流にも大分水嶺があり、日本海（敦賀湾）から数キロしか離れていないにもかかわらず、日本海には流れず琵琶湖を経由して淀川となり 160km 流れて大阪湾に注いでいる。

芦生の森に降った雨は、美山町の大野ダムを經由して和知から JR 山陰本線と国道 27 号線に沿って北西に進み、綾部市からは東から西へ流れ、福知山市内にて三和町を水源とする土師川、福知山市奥榎原の豊富用水から流れ出た和久川、夜久野町を水源とする牧川と合流し、北へと方向を変え大江町へと流れる。大江町では宮川が合流する。ここ数年、毎年のように水害に見舞われた。福知山市の水害が多い理由として、南丹市では急勾配でながれ綾部市にはいり福知山盆地では勾配がゆるやかになり、増えた水量はそのまま水かさが増し堤防氾濫、決壊の危険性をもっていることがあげられる。また、堤防を高くすると支流の水が堤防を越えないで内水氾濫となる水害がでる危険性がある。水害の被害を忘れないよう

に福知山市には治水記念館がある。20 万年前は牧川の合流点付近に分水界があり、由良川は長田の付近で南下し竹田川から加古川へとつながり瀬戸内海へと流れていたと考えられている。このことは氷上回廊や谷中分水界で詳しく述べる [16][18]



図8 由良川水系[19]

2.9 円山川

前出の牧川が西から東へ流れる暴れ川（普段の水量は多くないが大雨時には水量が多く洪水となりやすい川）であるのに対し、その北に位置する登戸峠北側では東から西に流れ出石をへて豊岡市で円山川に合流する出石川もまた暴れ川である。2004 年には円山川の堤防が決壊し、大きな被害があった。

由良川による水害の危険性の理由と同じことが豊岡での円山川の水害の原因となっている。由良川と円山川の分水界が福知山市と豊岡市を分ける県境となっている。



図9 円山川の水系 [20]

東・西床尾山、かなとこ山の南面と北面のどちらに降雨があるかによって水害の被害地が変わる。ここには天谷峠、小坂峠、登戸峠がある。水害予防には地表水だけでなく、地下水脈など表層からはみえない地下の地層が重要な鍵となるが観光資源にはなりにくいのでここでは省く。

2.10 加古川 日本一低い中央分水界

水害は東西に連なった山の北の斜面での降水が多いか、南の斜面での降水が多いかによって分水嶺を境として、水害の起こる場所が決まってくる。近年の降水は降雨地域がまんべんなく広がるのではなく線状降水帯とよばれる極地的な降雨によって引き起こされることが多い。

加古川流域図



加古川流域位置図



図10 加古川の水系 [21]

由良川と加古川の分水界が福知山市と朝来市、丹波市、および丹波篠山市を分ける県境となっている。このように北近畿の県境、市境はその地域の河川の流域、つまり分水界が行政の境になっている。そこには峠が存在している。

2.11 氷上回廊・谷中分水界 日本海と瀬戸内海は繋がっている。

本州で最も低い標高わずか95mの中央分水界「水分け」（兵庫県丹波市氷上町石生）は、瀬戸内海へ流れる加古川と日本海に注ぐ由良川をつなぐ低地帯の中心地。尾根ではなく平地が分水界となっている。これを谷中分水界という。山々に挟まれた長い低地帯は、宮殿や寺院の回廊のようで“氷上回廊”と名づけられた。江戸時代の海運として西回り航路があった。

酒井より日本海を南下して下関から瀬戸内海へ入り大阪へ至る航路であるが、明治初期に子の氷上回廊を水路として日本海と瀬戸内海を結ぶ運河の建設計画があった。やがて、鉄道網が整備されたのでこの計画は実施されなかったという。また、谷中分水界の特徴的な地形が丹波篠山市栗柄と丹波市春日町野瀬の接点となる栗柄峠の東にある。日本海に至る竹田川の源流と加古川の支流である宮田川が



百メートルほどの距離に狭い水田が開けた場所である。さらに数百メートル東へ行くと宮田川と友渕川の分水界となっている。これらは、河川争奪という自然が作る大地のドラマがある。2つの川の源流部が近くにあって、その川の浸食力がことなると、浸食力の大きな川は溪谷をどんどん削り、やがて2つの源流が接触し、浸食力の弱い川は浸食力の大きな川に飲み込まれ、その流れが逆転する。その瞬間に分水界が変わり、谷中分水界ができる。このような大自然のドラマがこの氷上回廊には多く見つけることができる。

図11 氷上回廊 [22]

三田盆地西部の谷中分水界については、有馬川と武庫川の合流点として前述したが、さらに北では武庫川と篠山川の分水界についても東西逆転現象が起こっている。篠山川の源流は京都府三和町の土師川と分水界を隔ててから西へながれているが武庫川とは合流せずさらに西へ流れて加古川につながっている。水は高さより低きに流れるものであるが、浸食によってできる通路は、岩盤の硬さによって浸食しやすいところとしにくいところがあり、距離的な効率で決まるものではない。



図12 くりから峠（丹波市・丹波篠山市の境）の河川争奪（巻末写真参照）

2.12 福知山市奥榎原 豊富用水はどちらに流れるべきか 分水界の変動

分水嶺の話をもとめてみると、丹波市氷上町の水分かれ公園で、竹田川から由良川へと流れ日本海へいく水と加古川で瀬戸内海へ行く水が分かれるが、ここが谷中分水界なので実際には日本海と瀬戸内海が川でつながっていることになる。由良川はかつて福知山の牧川合流点付近に分水界があり、由良川は竹田川を現在と逆方向に流れていたという。



図13 かつて由良川は瀬戸内海に注いでいた[23]

ということは、牧川の南にある和久川は由良川に注いだのち竹田川をながれて加古川に合流していたことになる。分水嶺で一度分かれた水がまた再び合流していたことになる。

ジオツーリズムは地質や地形に長けた知識があれば、地球のダイナミックな営みがわかり、それが露出しているところが観光地となる可能性がある。しかしながら、見ただけではわからないので、専門家によるガイドが欠かせない。

長々と水の流れについて述べてきたが、水の流れは防災の観点だけでなく、農業振興の点からも重要である。古くから灌漑用水路が整備されてきた。治山治水は古代から政治の基本であり、治水の担い手は農民であった。後述する明智光秀の福知山城下町づくりでは由良川の流れを変える堤防づくりが行われた。つぎにその地の地質、地形、水の流れ、気候がもたらす植生と生態系による北近畿のツーリズム資源について考察をおこなうこととする。

3. 北近畿の地層、気候がつくりだす人の営みと歴史観光

3.1 丹波は霧の都・魍魎魍魎の世界

京から老ノ坂峠をこえて亀岡に来ると、今日の都とは風景、気候が一変する。丹波は秋から春にかけて寒暖差と高湿度で夕霧・朝霧がよくでる。視界が悪くなり濃霧注意報がだされる。低地で濃霧であるとき、少し高い山に登れば眼下に雲海が広がる。天空の城「竹田城」で有名になったが、大江山や三岳山の雲海も有名である。丹波山地の山は低いにもかかわらず雲が低く垂れこめ「頭を雲の上に出し…」という逆転層がよく見られる。(巻末写真参照) 霧によって視界が悪くなると、どこにだれが潜んでいるのかわからなくなる。都人(みやこびと)にとって丹波は魍魎魍魎の鬼や妖怪の住む世界であった。大江山の鬼退治や光秀の丹波平定など、この地での戦闘ではどこに敵が潜んでいるのかわからず、苦勞したと思われる。

3.2 気候と農産物・特産品グリーンツーリズムとグルメツーリズム

朝夕の寒暖差は、丹波霧と呼ばれ独特な気象条件となって、乾燥しがちな秋の森や畑をしっとりと包み込み、野菜や果実、栗やブドウ、梨、ブルーベリー、小豆や黒豆が大きくつややかに成熟するのに欠かせない潤いをもたらして。京野菜や丹波ワインなどの特産品ができる。マツタケ、タケノコ、黒豆、小豆といった農産物や先に述べた但馬牛・丹波牛や鹿、猪などのジビエ料理さらに冬の山陰海岸はカニ料理がグルメツアーとして定着している。

3.3 生物多様性とエコツーリズム

大江山千丈嶽はアルカリ性土壌となるかんらん岩・蛇紋岩地帯である。ここには蛇紋岩植物ヒョウガミズキがみられる。また、大江山南面頁岩層にはブナ原生林がある。これらは地層と植生の関連がみられる典型例である。由良川にはキタノメダカとミナミメダカが生息し、またここに生息するミナミヌマエビの遺伝子系、瀬戸内海系と日本海系の2種がいることは、先に述べた由良川がかつては南に

流れ瀬戸内海へ注いでいたことを示すものである[24]。生態系も地層や気候の影響を受ける。エコリズムでは、その地の固有種の存在や生物多様性を保つことが考え方の基本にある。自然保護の考え方には人の介入を許さず手つかずの自然を是とする考え方と人の介入により現状を保全する考え方がある。自然界に人が介入しないとどこが平衡点となるか想定できなくなる。野生動物の保護と鳥獣被害を防止するための野生動物適正数管理も課題である。山の麓まで開墾され、だんだん畑や水田がある。多くの山は中腹から山頂まで植林が進みかつては炭焼きも行われ人の営みがあった。しかしながら、過疎人口減で手入れが困難になり野生動物がえさを求めて里地まで下りてきて農業被害がふえている。野生動物適正数管理もハンターが人手不足の状態では管理もできない。現在、里地と里山の境界はフェンスや電気柵をめぐらして人と野生動物の境界をつくりだしている。里山登山の登山口にはこのフェンスの出入り口が設置されている。登山の際、このフェンスを越えるときに、ここから先は猪や熊と遭遇するかもしれないと覚悟する必要がある。

水や空気に国境はない、鳥や獣にも国境はない。生物多様性の保全のためには、外来生物は敵視される。人の手で自然に介入することが許されない。自然界の話と人間社会を同一視してはいけないが、現在、グローバル化して海外との交流・交易が進んでいる。障壁がなくなり行き来が容易になるほど交流は盛んになる。一度まじりあったものはもとはもどらない。エントロピーの増大である。固有の文化を守るということと多文化共生の必要性が議論されている。摩擦を減じるためには生活空間のすみわけが必要なのであろうか。

都会では失われた生物多様性の環境が北近畿にはたくさんある。都会ではみかけなくなった昆虫の世界、水中生物の世界、学童の理科教育の場がいたるところにある。

3.4 水の流れと昔の人の流れ（交流路）は自然の理にかなっている。歴史リズム

人が往来するところはできるだけ平坦であるところとなる。ひとは徒歩だと1日に30~40kmの移動が限界である。京の都から丹後の宮津まで2泊3日もしくは3泊4日が必要だろう。大阪から宮津だと3泊4日か4泊5日が必要だろう。となれば街道筋には宿場町（駅）ができる。東海道のようにおよそ10km感覚で宿場町があり、そこには人が集まり、集落が形成される。

3.5 古墳時代から続く丹後と平城京、平安京の交易ルートの中継点 歴史リズムその1

福知山から宮津にいたる道は三岳山や大江山連山などに阻まれて与謝峠や普甲峠などを越える必要がある。丹後の地は多くの古墳群があり、まだ大和朝廷が勢力を拡大する以前から徐福伝説や丹後風土記などによって豪族を中心に栄えていたことがわかる。丹後の豪族と大和朝廷はある時は反目し、ある時は融和し、交易があったと思われる。丹波と丹後の境の大江山連山には第10代宗神天皇の弟

の日子坐王が土蜘蛛退治として遠征し、その子の丹波道主命は丹波平定をなした。西暦3世紀ごろといわれている。[25] 宗神天皇は宮中に祀られていた天照大御神と倭大国魂神（大和大国魂神）を皇居の外に移し、11代垂仁天皇によって現在の伊勢神宮内宮に御鎮座したが、その間各地を約90年間候補地探しが行われた。その候補の一つであったと伝承されているのが、大江山ふもとにある元伊勢三社である[26]。ここには内宮、外宮、天の岩戸神社があり、五十鈴川（宮川の内宮付近の名称）など伊勢神宮と同じ名称の構成である。日本武尊の九州熊襲征伐や東国平定よりも以前の話である。その後聖徳太子の弟の麻呂子親王が用明天皇の命を受け大江山の鬼退治を行うという伝説もある。これらの大江山での合戦のちに源頼光による鬼退治（酒吞童子）伝説のもとになったと言われている[27]。これらの出来事は日本の元号が始まる大化改新よりも古い時代のことであり、このときすでに大和と丹後をむすぶ交通路があり福知山がその中継点であった。平安時代にも宮津に国府があり、丹波守として宮津の国司となった藤原保昌（彼は酒吞童子退治の4天王の一人とされている）、その妻であった和泉式部や六歌仙の在原業平、小野小町が往来したことでこの地の各地に歌碑がある。

「みひらけば法の声する正明寺物寂しきは小野脇の里」。小野小町伝説は全国各地にあるが、福知山市今安・薬師堂にて「南無薬師頼む施療の願なれば身より薬師の名こそ惜しけれ」と詠んで、皮膚病から治癒したという言い伝えがあるが、和泉式部の話と混同されている可能性もある。



図14 福知山市街地の峠と歌碑

脚注 -----

元伊勢三社の観光ツアー化として畿内五芒星ツアーがある。古事記や日本書紀に記載されている神社と聖地を結んだ五芒星の中心が奈良の平城京になることから、これらの神社が平城京を取り囲み平城京を守るため陰陽道によって意図的に配置されたのではないかという仮説に基づいている。パワースポット巡りとしての募集型観光ツアーが企画されている。元伊勢内宮と大江山、城山は伊勢神宮とレイラインで結ばれている。

和泉式部の娘の小式部内侍の詠んだ「大江山いくのの道の遠ければまだふみもみず天橋立」、いくの(生野)の道は山陰道福知山市街地から10kmほど東南にある。大江山を越えて宮津に入るには与謝峠あるいは普甲峠を越えることになる。丹後国へは、氷上郡で山陰道から分岐して福知山へ入り、与謝峠を越えて加悦谷(与謝野町)から丹後国府(宮津市)に至る丹後支路国の官道と福知山市大江町の河守～内宮～毛原、宮津市の辛皮～寺屋敷～金山を経て丹後国府へ至る道があり、毛原～金山間は「元普甲道」であり、普甲峠を越える。文化庁が平成8年に選定した「歴史の道百選」に京都府下では山陰道細野峠とともに選ばれている[28]。(巻末写真参照)

文化庁が平成8年に選定した「歴史の道百選」

元普甲道 福知山～宮津

山陰道細野峠 福知山市三和町



図15 歴史の道百選 元普甲峠と細野峠 [28]

西国33か所巡りの通過点でもあった。後述する明智光秀もこの古道を通過して娘(細川ガラシャ)に会いに宮津へ行ったといわれている。大江から古普甲峠を越えて宮津市喜多へ抜けると光秀の首塚がある盛林寺がある。実際に首が埋められているのではなく、ガラシャが光秀供養のために設けたものと思われる。(巻末写真参照)

物資の輸送には由良川の水路も利用でき、江戸・明治期には由良神崎から福知山、綾部まで船での物資の運搬がなされていた。福知山には天津、波江、高津の地名があり、古くからの河川での交易の要所であった。

3.6 丹波の古道(山陰街道、篠山街道、佐治街道)から国道・県道・鉄道へ

国道、県道は昔の街道に沿って集落と集落を結ぶための道路をもとに作られた。北近畿にある国道は、山陰道に沿った国道9号線、JR山陰本線、舞鶴線に並走する国道27号線、南北に延びる国道173, 175, 176号線と丹後半島を大きく周回する国道178号線、さらに西にはJR播但線に沿った312号線があり、これと府道、県道、市道が網の目のようにつながっている。



図 16 北近畿の街道

一方、鉄道は出発地から目的地に向かって、主要都市間を結びながら効率的なルートで作られる。当初のインフラ投資（トンネル、橋）が必要だが、いったん整備されたら時間的にも、エネルギー効率からも大量輸送が可能になり経済的な運用ができる。この考え方の延長線上に新幹線、高速道路建設がある。交通網建設の技術が進み、住宅地を避けて山間部にトンネルや橋を多用して、直線的で時間短縮を目指した交通網の建設が新しい高速交通網の主流となり、始点と終点以外の都市はインターチェンジを介して接続される。しかしながら、鉄道網が整備され始めた明治期には時間短縮最優先の線路設置には技術的に未熟なところがあり、旧街道をそのまま線路網に利用されて県道や国道と並走し、駅は市街地中心部に設置され、これが駅周辺地のさらなる発展に寄与した。明治期、北近畿の鉄道網の設置において、旧街道や国道と並走しなかったところは山陰街道の園部—瑞穂—福知山間（山陰本線が和知、綾部の由良川河岸を通ったため）、篠山街道（丹波篠山市街地）、佐治街道（氷上—青垣—和田山間）、出石街道、宮津街道である。福知山—宮津間は 1988 年宮福鉄道により開通（現在は京都丹後鉄道）、明治以後、北丹鉄道、加悦鉄道など鉱山の鉱石輸送のための鉄道があったが、産業の衰退とともに廃線になった[29]。また、但馬では養父（八鹿）より北で山陰本線は日本海海岸を通り、鳥取まで山間部を通る国道 9 号線と大きく離れている。

鉄道ファン（鉄ちゃん・Railfan）にはいろいろなジャンルがある。鉄道オタクといっても、乗り鉄、撮り鉄、録鉄、車両オタク、時刻表マニアなどなど、それぞれ同好会があるらしい。また自分で

テーマを決めて収集なり体験なりを深めていく趣味の世界があるようだ。

福知山にはかつて鉄道管理局があり昭和24年から45年まで福知山線、山陰本線、舞鶴線、宮津線を管理し、鉄道輸送の要衝であった。その名残として福知山鉄道館ポッポランドがあり、また、福知山駅前南口には南口公園として蒸気機関車C11が展示されている。

駅は2009年、高架化された。福知山線や山陰本線の始発、ターミナル駅

として車両基地も存在する。

福知山駅と電車基地



図17 福知山駅から西にある電車基地

。東京ドーム5個分の大規模施設、留置線に特急「こうのとり」や「きのさき」など139両を配備している光景は鉄道ファン、インフラツーリズムとしても観光化できそうである。

昔からの街道、県道、国道、鉄道のルートと日本列島改造論後に整備された高速道路や新幹線のルートをながめてみると、重なりが少なく、いかに高速道路・新幹線が近代建築技術を駆使して合目的（時間短縮だけ）にルートを決めているかがよくわかる。[26] 日本列島改造論の狙いは「都市と地方が行き来しやすくなれば、企業も入りやすいし都市から地方へ人が入ってくるだろう」という予測だったが、都市部への人口過密、地方の過疎化が今まで以上に進んでしまうという結果になってしまった[30]。これも「水は高さより低きに流れる」というように、人も、よりエネルギー的に安定な方向（暮らしやすい都会）に流れてしまうという理にかなったことなのであろうか。

山陰本線と福知山線の敷設計画



図18 明治の鉄道敷設計

3.7 まちあるき、里地あるき、街道あるき、峠歩き、里山あるき

歴史ツーリズムとヘルスツーリズムのすすめ

「歩く」ということも、単に健康のためでなく旅を絡めて、それなりにテーマを持って継続する趣味の同好会もある。まちあるき、里地歩きは自分の日常生活の中で日々の運動として散歩コースを決めるだけでもいいが、散歩コースにその町・村の歴史文化や生態系が学べるような情報提供があれば地元の者だけでなくよそ者・旅人にとっても歩きながら学べる価値が生まれその町を訪れてみようかという気にもなる。お互いの町がそんな情報を提供しあうと交流がうまれる。街道歩き(多くの場合、峠あるきが含まれる)はすでに多くの同好の友がいて、書籍やネット、ブログでの情報提供も盛んである。また文化庁選定「歴史の道百選」および追加選定として114+70が選ばれている。その中では京都府では宮津街道—普甲峠、細野峠は選ばれている[28]。兵庫県ではかつての山陰道であった但馬と鳥取の県境の浦生峠が選ばれている。

里山あるきはテーマ的には街歩き、里地歩きの延長線上にある。その地域の住人にとっては日々の生活の中での健康増進のための山歩きであり、旅人にとってはその地域を訪れた際のリフレッシュのための森林浴などがテーマとなる。日本百名山などの山登りはさらにその先にある。これらの山歩きは個人の体力との兼ね合いが大切である。その山のルートに対してどれくらいの体力負荷がかかるのかがわかればいい。その指標として「山のルート定数」がある。しかしながら、観光ガイドブックに選ばれているような有名な山はその値が算出されていて参考になるが、里山あるきの対象となるような無名の里山では、その値は算出されていない。後述になるが本稿において、福知山の近隣の里山の「山のルート定数」を算出し、実際に歩いてみた結果を報告することにする。

街道あるきは、ひとつのテーマを持ったヘルスツーリズムであるが、古来より聖地巡礼の旅もヘルスツーリズムのテーマに沿ったものである。西国33か所、四国88か所、お伊勢参り、富士講など古来より巡礼の旅があった。江戸からお伊勢参り(伊勢講)をするには東海道の宿場を利用していった。東海道53次はほぼ10kmごとに宿場町があり、旅人は1日10里(40km)あるき、江戸—京都を12~15日かけて歩いた。現在もこの旅にチャレンジする人は多い[31]。

3.8 日本最古の巡礼路 西国33か所巡りは北近畿の観光資源となるか

養老2年(718年)大和国の長谷寺の徳道上人が三十三箇所の観音霊場を巡礼することによって人々を救うように託宣を受けた。当初は僧や修験者の巡礼であったが江戸時代には庶民の観音巡礼がひろまった。仏教は飛鳥時代に伝来し奈良時代に広まったが、平安時代には密教が主となり、政治権力と距離を置く形で山に寺が建てられた[32][33]。北近畿には25番御嶽山清水寺(兵庫県加東市)、28番成相山成相寺(京都府宮津市)29番青葉山松尾寺(京都府舞鶴市)がある。28番成相寺へのルートは21番の菩提寺穴太寺(京都府亀岡市)から山陰道を通るルートや25番の清水寺から市島、福

知山宮津街道を通るルートや番号順に 27 番書写山円教寺(兵庫県姫路市)から氷上回廊を経て、福知山(夜久野、雲原)

から与謝峠を越えて天橋立にて成相寺にいたるルートなどが利用されていた。西国巡礼の寺は人里離れた山の中腹に建立され、山号とともに寺号で呼ばれる。山号となった立地場所の山は参詣道として非日常生活と隔離された世界をつくりだしている。また、それぞれの山の頂上までの登山道も整備されていて、参詣のついでに森林浴、ハイキングを楽しむことができる。25 番御嶽山清水寺、28 番成相山成相寺、29 番青葉山松尾寺について、麓より寺と山頂までの登山をおこなった。いずれも 4~5 時間で元の出発場所まで帰ってこれるので 1 日のハイキングコースとしては十分である。また、成相寺参道では天橋立、松尾寺の背景となっている青葉山は若狭富士ともよばれる秀麗な山で、参道からは日本海と高浜の海岸が見渡せる。(巻末写真参照)



図 19 西国 33 か所巡り北近畿の巡礼街道

3.9 明智光秀の丹波平定の道順は篠山街道を西に、西国巡礼街道を北に 歴史ツーリズムその 3

2020 年 NHK 大河ドラマは明智光秀の「麒麟がくる」である。1 月 19 日より放送が始まった。歴史教科書の中では、「光秀は信長の命により丹波を平定したが、本能寺の変で信長に謀反を働いた。」と一行、書かれている。なぜ謀反を働いたかには諸説あってそれなりに論じられドラマになるが、丹波平定と一言で言っても、征服した者とされた者の中に歴史がある。光秀は坂本城を拠点に京で将軍義昭と信長の間を取持つ立場であった [34][35][36]



図 20 光秀の丹波平定 戦国時代の山城

この時には丹後の城主細川藤孝とは盟友関係にあり、信長から丹波平定の命を受けて亀山城を陥落させると山陰道は光秀にとって領内となるが、西の多紀郡八上城の(丹波篠山)の波多野秀治やその北の黒井城主赤井直正を陥落させることが丹波平定であった。移動に困難をとまなう山越え・峠越えを避けると、山陰街道を制して福知山から南へ侵攻するというルートや亀山より西へ福住をへて篠山街道にでて八上城攻めをおこなうことが考えられる。光秀は金山城を築城し、現在の福知山市にある横山城、猪崎城、鬼が城を攻め、横山城を福智山城と改名・改築し娘婿の明智秀満を城主とした。福知山の地名の由来である。丹波の国衆の抵抗は強く味方なのか敵なのか裏切りも含め、敗戦撤退もあったが、赤井直正の病死した黒井城を攻略し、家臣の斎藤利三を黒井城主とした。黒井城のある春日町は徳川家光の乳母、春日の局の出生地として知られ、光秀の家臣の斎藤利三の娘とされる。これらの侵攻ルートは現在の国道 176 号線と国道 9 号線となっている。光秀の戦績は 16 勝 2 敗 4 分けと言われている。戦国時代において敗戦は死に直結するが、最後の山崎の戦いで逃げ帰るところで農民の竹やりで亡くなるが、それ以外ではこの黒井城の戦いでのみ敗れている。細川藤孝の舞鶴田辺城とその息子細川忠興(光秀の娘婿、細川ガラシャの夫)の宮津城は隣接しているので丹波平定が成った。その後、細川藤孝と共に丹後の平定をおこなった。本能寺の変の後、山崎の戦いで敗れ、細川ガラシャは丹後の地に幽閉された、宮津市生臨時には光秀の首塚がある。丹波人にとって光秀は福知山城下町を築いた名君であったのか、侵略者であったのか、征服する者がいれば征服される者もいて、その評価は分かれるものであるが、全国的な知名度があり、観光資源としては欠かすことができない。

さて、2020 年の大河ドラマではどのような光秀像が描かれるのか。大河ドラマを誘致した福知山では 1 月より福知山城にて明智光秀ミュージアムが設営されている。

4. 人はどうして山に登るのだろうか ヘルスツーリズムのすすめ

水や岩など無生物は重力に逆らって山に登ることはない。それは自然の現象であり、意志ではない。植物にしる、動物にしる、重力に逆らって山に登るのには身の安全のため、食糧確保のためなど何らかの目的がある。かつては人も生活のためや移動のために山に登った。戦国時代は上からは戦況がよくわかり、上から攻める方が有利で、守りもしやすいということで山城が作られた。いつからか生活と切り離された山登りがおこなわれるようになった。それは修行であったかもしれない。また、リフレッシュのためだったかもしれない。確かに高いところに登ると見晴らしがよく気持ちもいい。戦国山城や山寺参詣などの観光目的の登山もある。山はそれだけで観光資源になりうる。しかしながら、ヘルスツーリズムという限り、健康に良いというエビデンスを示す必要がある。運動療法とかリラクゼーションの効果という医療効果測定としてのエビデンスを得るには、介入による病的な状態からの回復効果を調べることである。しかしながら、健康な人が健康維持や健康増進のためにおこなう場合、体力の増強や運動能力の向上、疲れにくくなったなどの主観的感想が中心になり、指標として数値化することがむずかしい。健康増進・健康維持の要素には「運動・栄養・休養」がある。だれもが運動は健康に良いと信じているが、過度な運動は身体に悪い。

4.1 歩くことは健康に良い

当たり前のことのようにだが、エビデンスを示すことはなかなか困難である。長寿社会をめざして、生活習慣病予防に社会の関心が集まっているが、適度な運動は生活習慣病予防に効果があることが縦断的研究（追跡調査）により示された。群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5000人を対象に日常的な身体活動と心身の健康に関する学際的疫学研究として10年間調査された（中之条研究）^[37]。その結果、以下のような一日平均の身体活動からわかる予防基準一覧が示された。

表1 歩行と病気予防

2000歩	0分	寝たきり予防
4000歩	5分	うつ病予防
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中予防
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折予防
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下予防
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)予防
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖予防
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)予防
12000歩	40分	肥満予防

12000歩以上の運動は、健康を害することもある。

4.2 健康寿命を延ばすにはフレイル予防が有効

日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究だけでなく、健康長寿として平均寿命よりも健康寿命（平均寿命－介護期間）を延ばすことに関心が集まっている。健康寿命をのばすにはフレイル予防が生活習慣病予防よりも効果的という報告がでた。実際には累積自立割合はフレイルの有無によって違いがあるが、メタボリック症候群の有無では違いがないことが示された。フレイルとは加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であり、フレイルの評価基準は、体重減少、倦怠感、活動、握力、通常歩行速度によって評価される。

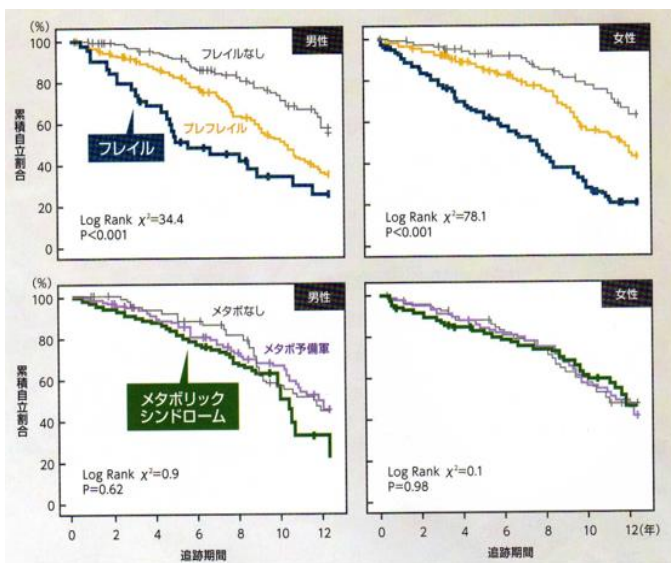


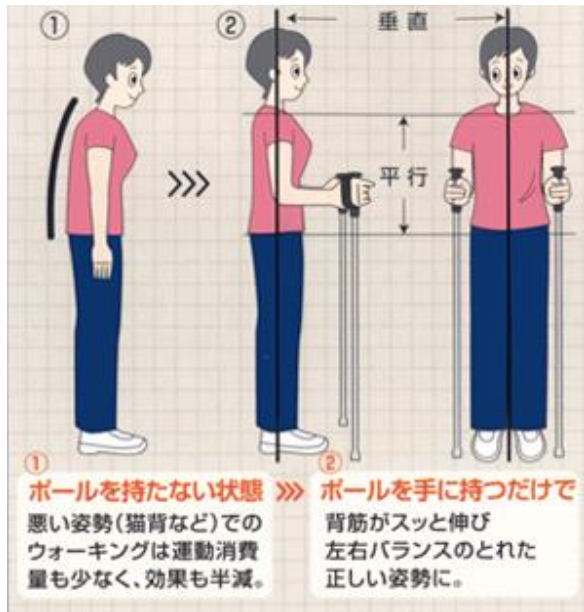
図 21 経メディカル2018年7月号より 北村ら
公衆衛生雑誌2017; 64(10): 593-606

これらの症状はまた、加齢や疾患により、筋肉量が減少するサルコペニアやロコモティブシンドロームと関係している [38]。

フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防—運動）することが大切であることが示された。運動はバランス能力をつける片足立ちや下肢筋力をつけるスクワット運動、下肢の柔軟性、バランス力、筋力をつけるフロントランジという運動が効果的である。



図 22 フロントランジ 公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネットより
また、歩く姿勢も重要であることが示された。歩く姿勢を正しくするためにポールウォーキングが推奨されている。さらに筋力トレーニングのためのノルディックウォークポールやトレイルポールなど目的に応じたポールが利用される。



ポールを持たない状態、悪い姿勢(猫背など)でのウォーキングは、運動消費量も少ない。ポールを手を持つだけで背筋がスッと伸び、左右バランスの取れた正しい姿勢で真っすぐに歩くことができる[40]。

図 23 ポールによる姿勢の矯正 [40]

4.3 里山登山のすすめ 里山歩きによる健康増進とヘルスツーリズム

健康増進や健康寿命を延ばす方が「歩くこと」や「下肢の筋トレ」であることが示されたが、ただ歩くだけでは面白みに欠け、なかなか習慣化しにくく、負荷もかけにくい。負荷のない運動は効果が少ないと言われているが、過度な負荷は健康を損ねるとも言われている。そこで坂歩きなど、高度差を利用した運動負荷をかけるために里山散策などが「歩く」ことの進化形となる。有名・無名にかかわらず日本のいたるところに山がある。余暇の多様化の中で、登山人口が増加している。登山といってもアルピニストから日帰りの里山散策愛好者まで幅広い。従来から登山愛好家があこがれる有名な山は観光資源として価値があり、周辺の温泉や特産品と合わせて観光地として成り立っている。登山の目的は、登山者によって多様であるが、登山に必要な体力は、健康増進のための登山というより、体力があれば楽に登山でき、楽しみも倍増するという副次的な意味合いで捉えられていた。

「山登り」においては循環器系の心肺機能、「山下り」においては筋力、体幹バランスを鍛え、里山登山は自然と触れ合いながら山全体をトレーニングジムとすることができる[41]。各地に存在する里山には多くの文化歴史の名所旧跡があり、多くの散策コースがすでに整っている。これらの散策コースに運動指標(コース行程における高度差、心拍、消費カロリーなど)を付与し、コースを完歩したときの運動量を知り、自分の体力状態を実感できるようにすれば「歩き」が健康増進であり、余暇としての楽しみになる。

4.4 運動生理学的アプローチ

循環器機能（心肺機能）を検査するには運動負荷試験として凸型階段を5歩で昇降するマスター二階段負荷試験やトレッドミル運動負荷試験がある[42]。また、フィットネスクラブの有酸素運動としては、こぐ（バイク）・登る（ステップマシン）・走る（ランニングマシン）がある。これらのエクササイズはそれぞれの運動機能を細部にわけて行うことにより、消費カロリー計算しやすい、負荷量を変えることができる、いつでも中止できる、夜もできるなどの利点があり、計画的な運動をおこなうことができる。心拍数の計測はアクティブウォッチを装着すれば自動記録できる。

4.5 自分に合った運動負荷の設定

年齢や運動習慣によって、最大心拍数も安静時心拍数も異なる。一般に最大心拍数は220-年齢、推奨される運動中の1分間の脈拍数=138-(年齢÷2)といわれている。運動強度と最大心拍数の関係は以下の表2のようになる[43]。

表2 運動強度と心拍数の関係

運動強度(低)	～ 50%	ウォーキング程度の軽い運動
脂肪燃焼(有酸素運動)	50% ～ 70%	エアロビクスや体操
基礎代謝(無酸素運動)	70% ～ 80%	水泳やランニング
運動強度(強)	80% ～	

目安としては最大運動能力の約50%～60%を目指す

山登りで無理をしないためにもアクティブウォッチにて心拍数を測りながら登るとよい。心拍数は運動強度の主観的指数とよく合っていて、トレーニングによる体力向上が実感できるのでボルク指数と心拍数の関係を知っておくとよい。運動の継続時間によって燃焼（消費カロリー）もかわる。一般に山登りは時間を要するので消費カロリーの増加に寄与する。山登りの効果は森林浴によるリラックス効果がよく取り上げられるが、エビデンスを示すのはなかなか困難である。現状においてフィールドワークの中で生理学的測定をおこなうには、測定項目が限られてくる。現在、森林浴ツアーなどで数値化して計測される項目としては、表3に示す項目が挙げられる[44][45][46][47]。

表3 ヘルスツーリズムのエビデンス評価のための指標

生理測定項目

1. 心拍変動性 (HRV)
2. 血圧・脈拍数

心拍の揺らぎを解析する

①副交感神経活動

(リラックス時に昂進) 数値化

②交感神経活動

(ストレス時に昂進) 数値化

③収縮期血圧、④拡張期血圧、

⑤心拍数、⑥脈拍数を測定。血圧・脈拍数はストレスがかかると上昇。

心理測定項目 (主観評価)

1. 気分プロフィール検査 (POMS)
 2. SD 法 (森の印象を評価する)
 3. ストレス度の評価
 4. リラックス度の評価
-

これらの測定項目と同時に、運動負荷量 (山の高さ、道のり、自分の体重)、運動量 (カロリー計算) と身体機能を測ると その人の健康状態がわかる。数回程度の実施によって目覚ましい数値としてとらえることができるほどの体力の向上など期待できそうもないが、繰り返し中長期的継続によってその効果がみえてくるものと思われる。運動負荷量をより正確に把握するために GIS や GPS の技術を活用するとよい。

4.6 山のルート定数の求め方と読み方

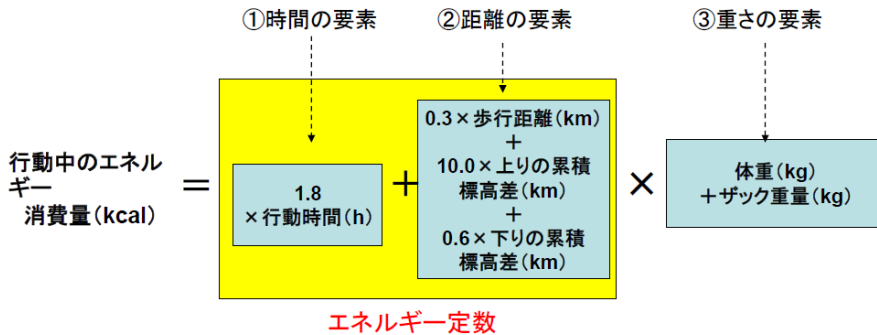
山登りをするには、自分の体力、コンディションと対象となる山の難易度を知る必要がある。

山の難易度を知るのに山のルート定数がある。下図の距離の要素に相当するものである。

山のルート定数：計算式からわかるように、その山の登山ルートの上りと下り (アップダウン) を考慮して、山ごとにルート定数として図 24 に示す時間の要素と距離の要素を計算して数値化しておく。ルート定数に自分の体重と荷物の重量を合わせて、計算式に入れると、消費カロリーや運動強度を求めることができる [48]。

行動中の消費エネルギーを求める式(詳細版)

(中原, 山本, 2006)



★上り下りの距離とは、単純な標高差ではなく、「累積」の標高差であることに注意。

★上式から得られる量は、そのルートコンディションがよいときの値で、つまりそのコースを歩く時の最低値である。風雨時や道の状態が悪いときには、それに応じて値がかなり大きくなる。

図 24 登山の消費エネルギーと山のルート定数

山登りをするには、自分の体力、コンディションと対象となる山の難易度を知る必要がある。

山の難易度を知るのに山のルート定数がある。下図の距離の要素に相当するものである。

山のルート定数：計算式からわかるように、その山の登山ルートの上りと下り（アップダウン）を考慮して、山ごとにルート定数として図 24 に示す時間の要素と距離の要素を計算して数値化しておく。ルート定数に自分の体重と荷物の重量を合わせて、計算式に入れると、消費カロリーや運動強度を求めることができる [48]。

表 4 北近畿の主な山のルート定数

		山のルート定数	
比叡山	坂本日吉大社から根本中堂	18.4	千日回峰の一部
大江山	福知山市大江山ロッジから千丈嶽	21.4	酒吞童子伝説
姫髪山	(丹波大文字) 福知山市内	8.9	お盆の送り火
鬼が城	(光秀丹波平定) 福知山市内	15	茨木童子伝説
黒井城	(赤井直正) 丹波市春日町	6.8	赤井直正居城
成相山	(西国 33 か所 29 番成相寺) 宮津	11.4	天橋立
青葉山	(西国 33 か所 29 番松尾寺) 東舞鶴	13.9	若狭富士

先に述べた西国 33 か所の山や光秀の丹波平定の山城跡など北近畿地域の山々に実際に登った時の散策ルート付き写真をアペンディクスに付けておく（本文中の写真参照の部分）。

4.7 人はどうして旅にでるのか すべての人が、旅好きというわけではない

日常（ケ）と非日常（ハレ）

空海や西行は修行の場として旅にでた。お伊勢参りや富士講では聖地巡礼として1度は訪れたいという願いから旅に出た。現在、高齢者が退職後にしたいことの希望順位1位の楽しみが旅である[49]。旅に出たい旅行者の目線と多くの客に来てもらいたい観光地目線は当然異なる。観光立国日本として観光産業を成長させるための施策が打ち出された。観光需要を伸ばすということが国策となった。観光する人を増やす。この地を目指す人を増やす。人がその地を訪れると、その地にお金を落とす。旅人はお金を運んでくる人であり、その人をもてなすことが職業として成り立つ。多くの人が行き交うほど大きな産業となる。多くの人が訪れるためには集客力が必要である。そのためには着地型観光によって作られた地域の詳細な観光資源情報を必要とする人に届けるマッチングシステムが必要である。インフルエンサーマーケティングがカギとなる[50]。

おわりに

北近畿地域の特色についていろいろ述べてきた。他の地域と比べて優れているとか不足しているとかの話ではなく、単に他の地域の人に興味を持ってもらえそうなところ、観光客としてこの地を訪れようと思ってもらえそうなところを思いつくままにとりあげた。競争社会の中で産業集中、効率化が進み都市部への人口集中が進んだ。人口集中はリスクでもある。災害レベルが同じでも被害レベルは格段にかわる。山が多くて居住地や耕作地として広さを確保できないことは不利なことでもあるが、過度に人口集中できないのはリスクの分散でもある。日常の「ケ」と非日常の「ハレ」を使い分け、なんとなく生活していると当たりまえと思って気にしなくなることも、他の地域の人にとって魅力となることがあるかもしれない。毎日毎日、広域移動するわけではないので旅は日常の「ケ」から離れた非日常の「ハレ」の部分である。この地の者が、他の地へ行って新しいことを発見する。それが交流観光でもあろう。移住を考えるか、この地を訪れる交流人口か、また、関係人口としてか、この地に関心を持ち、かかわりを持つようとする人が増えることを期待するものである。最後に、この稚拙なエッセイもどきを書くに当たり、自分が書きたいことの根拠資料としていくつかの論文や書籍を集めてみたが、一番の情報源はインターネット上の情報サイトだった。特に丹波、丹後の歴史に関して多くの郷土史家たちの熱意あふれる情報サイトがたくさんある。あまりの情報量の多さに、逆に情報の取捨選択や真偽を確かめるまでのち密な作業ができないままに引用した感も否めない。そのような意味で、学術性の低い内容となってしまったことが心残りである

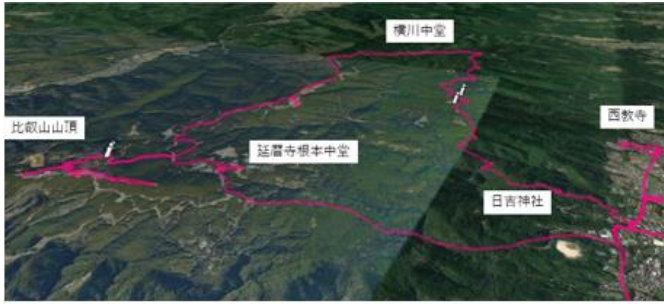
参考文献

- [1] 峠データベース <http://pdb.the-orj.org/index.php>
- [2] 荒木 幹雄、中国・近畿 中山間地域の農業と担い手
第14章 福知山市農村構造の再編成 昭和堂 p455-475、2012年
- [3] 但馬牛物語
<http://www.farm-garden.jp/special/tajimagyu01.html>
- [4] 村岡ファームガーデンの但馬牛へのこだわり
<http://www.farm-garden.jp/special/tajimagyu02.html>
- [5] 芦田信之、観光資源としての里山ーヘルスツーリズムの資源開発
2016年度地域創生加速化交付金報告書
https://www.fukuchiyama.ac.jp/img/report/2016/2016_report04-08.pdf
- [6] 芦田信之、与謝野町「かや山の家」におけるヘルスツーリズム観光活動
2017年度地域創生加速化交付金報告書
https://www.fukuchiyama.ac.jp/img/report/2017/2017_report07.pdf
- [7] ニューツーリズム 観光学大事典 木楽舎 2007年11月
- [8] 西国三十三所札所めぐり
観音巡礼ルートガイド 札所めぐりルートガイド、関西札所めぐりの会
- [9] 四国88か所お遍路の旅、昭文社
- [10] 丹波地域恐竜化石フィールドミュージアム、<https://tamba-fieldmuseum.com/>
- [11] Chibanian、<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200117/k10012249251000.html>
<http://chiba-kisarazu.com/chibanian/>
- [12] 豊岡市の玄武洞ミュージアムや福知山市夜久野町の化石博物館、玄武岩公園
- [13] 山のでき方 プレートテクトニクス 山はどうしてできるのか 講談社ブルーバックス
- [14] 山のでき方 プレートテクトニクス <https://grandprogres.com/1514/2>
- [15] 北近畿の地層区分 京都府レッドデータブック 2015
https://www.pref.kyoto.jp/kankyo/rdb/geo/soil_g.html
- [16] 谷中分水界
<https://sea.ap.teacup.com/bayern/1347.html>
- [17] 北近畿の水系 近畿地方整備局管内河川の紹介
<https://www.kkr.mlit.go.jp/river/kasen/index.html>
- [18] 福知山の自然遺産、福知山市教育委員会、2014. 3. 31
- [19] 由良川分水嶺（流域）
https://www.kkr.mlit.go.jp/fukuchiyama/tanken/fudo/daichi/index_02.html

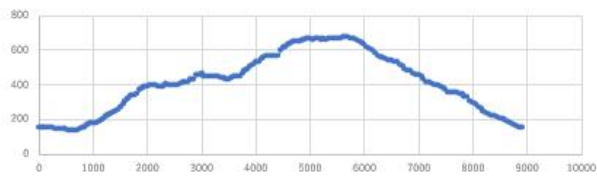
- [20] 円山川の水系 <https://www.kkr.mlit.go.jp/river/kasen/maruyamagawa.html>
- [21] 加古川の水系
https://www.kkr.mlit.go.jp/himeji/torikumi/river/about/his_kako.html
- [22] 氷上回廊
https://www.tamba-hikamikairo.com/about/geography_and_terrain/
- [23] かつて由良川は瀬戸内海に注いでいた
福知山の自然遺産、福知山市教育委員会、2014. 3. 3
- [24] 由良川の生態系、福知山の自然遺産、福知山市教育委員会、2014. 3. 31
- [25] 鬼塚 史朗 日子坐王の土蜘蛛退治
歴史と伝説の里・丹後—丹後伝説の科学的考察 2005、2、あまのはしだて出版
- [26] 元伊勢三社、地図でわかる天皇家の謎 ~風水に秘められた皇室ミステリー
宝島社、2013
- [27] 高橋 昌明、酒呑童子の誕生—もうひとつの日本文化、中央公論社、1992
- [28] 歴史の道百選 元普甲峠、山陰道細野峠
<https://japonyol.net/editor/article/historic-roads-1.html>
<https://japonyol.net/editor/article/historic-roads-2.html>
- [29] 鉄道史 <http://ktymskz.my.coocan.jp/kawakami/sanin.htm>
- [30] 日本列島改造論 <https://jahistory.com/nihonrettou-kaizou-ron/>
- [31] 東海道 53 チャレンジ <http://shu-darvish.com/2016/04/19/tokaido0/>
- [32] 石田 康男、京から丹波へ 山陰古道—西国巡礼道をあるく、文理閣、2008
- [33] 松尾 心空、西国札所古道巡礼—「母なる道」を歩む、春秋社、2006
- [34] 明智光秀 信原克哉、明智光秀と旅 Book House HD、
- [35] 明智光秀の生涯と丹波福知山、福知山市役所明智光秀解説本刊行会議
- [36] 丹波国のお城一覧、<http://www.hb.pei.jp/shiro/tanba/>
- [37] 青柳 幸利(中之条研究) 医学のあゆみ 253(9), 793-798, 2015-05-30 医歯薬出版
- [38] フレイル予防
北村明彦, 新開省二, 谷口優ほか、高齢期のフレイル, メタボリックシンドロームが
要介護認定情報を用いて定義した自立喪失に及ぼす中長期的影響 草津町研究
日本公衆衛生雑誌 2017; 64(10): 593・606. doi:10.11236/jph.64.10_593
- [39] 波多野 義郎、健康ウォーキングの科学 不昧堂出版、2008
- [40] 日本ポールウォーキング協会
<http://www.sekiwakanri-kansai.co.jp/pdf/riclPolewalking.pdf>
- [41] 山本正嘉、登山の運動生理学、東京新聞出版局 2009年

- [42] マスター二階段負荷試験やトレッドミル運動負荷試験
<https://med.toaeiyo.co.jp/contents/cardio-terms/test-exam-diagnosis/index.html>
- [43] 運動強度と最大心拍数の関係 健康長寿ネット
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/undou-kiso/shinpaku.html>
- [44] ヘルスツーリズムのエビデンス評価のための指標
畑潮, 小杉幹子, 小野寺敦子, 唾液中クロモグラニンAを指標とした心理的ストレス反応とエゴ・レジリエンスとの関連, 目白大学 心理学研究, 7 号, 67-80, 2011
- [45] 越智淳子, 田丸政男, 低強度運動と唾液中コルチゾール濃度の関連性について,
保健医療技術学部論集, 1, 13-18, 2007
- [46] 倉垣弘彦, 田島世貴, 大川尚子ら, 精神作業疲労に対する森林浴の疲労回復効果,
日本疲労学会誌, 6, 35-41, 2010
- [47] 三井雅之, 富樫健二, 小森照久ら, 熊野古道馬越峠コースウォーキングによる
リラックス効果, Walking Research, 14,
- [48] 山本正嘉 山のルート定数の求め方
https://www.nifs-k.ac.jp/images/property/researchers_pdf/2-4yamamoto.pdf
- [49] 退職後の楽しみ 希望順位1位 らくらく情報局
<https://rakuraku-info.jp/how-to-get-started-with-your-old-age-hobbies>
- [50] 本田 哲也 インフルエンサーマーケティング シンク! (19), 82-89, 2006
東洋経済新報社

アペンディクス（登山道写真集）



比叡山延暦寺日吉・根本中堂ルート



比叡山延暦寺千日回峰の巡礼道



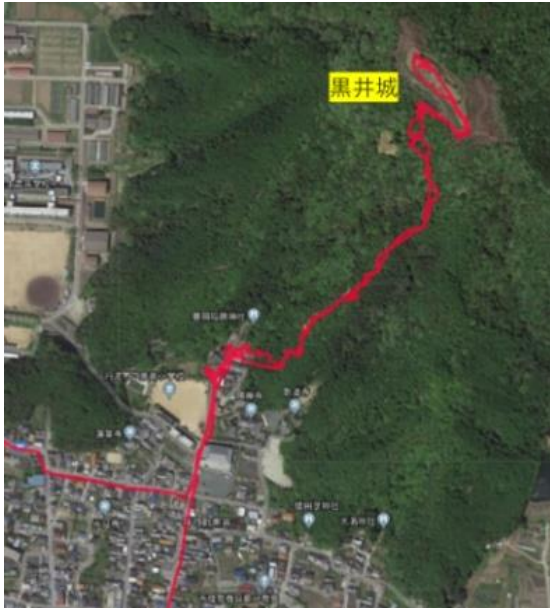
高城山（八上城）登山ルート



波多野秀治に人質となった光秀の母が殺された場所がある



黒井城登山ルート



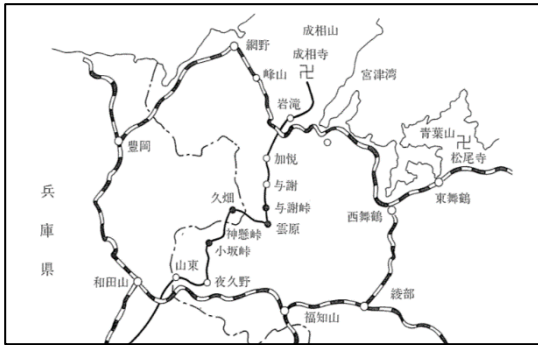
赤井直正の居城



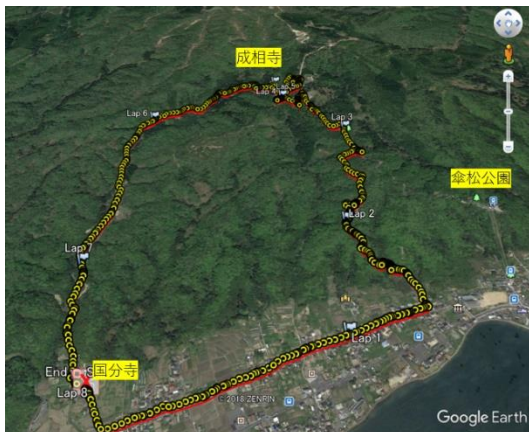
山頂より柏原方面を望む



山頂より春日町市街地を望む



西国 33 か所 成相山成相寺参道



参道途中の貝原益軒観からの眺め1



参道途中の貝原益軒観からの眺め2

高浜から見た青葉山（若狭富士）

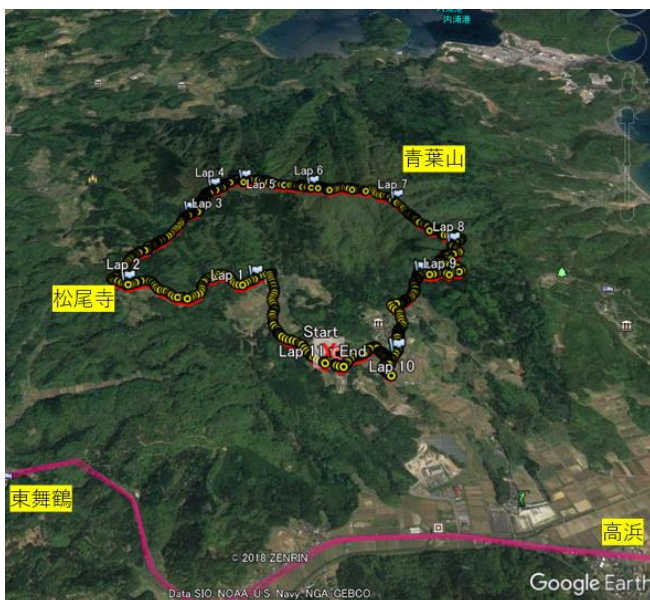
舞鶴から見た青葉山（西峰と東峰が見える）

青葉山 高浜側から（若狭富士）

青葉山 舞鶴側から



青葉山の登山ルート





西峰山頂より日本海を望む



東峰へ



播州清水寺の参道

鬼が城登山

鬼ヶ城は1575年(天正3年)に織田信長から丹波攻略を命ぜられた明智光秀によって攻略された城。丹波・丹後境の要害の地で、酒呑童子の家来、茨木童子が籠もっていたと伝承される山でもある。



由良川から見た鬼が城



鬼が城登山ルート

元伊勢神社 元伊勢三社



神話の世界

天照大御神

天若戸

元伊勢三社の参道マップ

文化庁「歴史の道百選」に大江の元普甲道

約12km
明智光秀ゆかりの地
福知山から宮津へ





元普甲峠道 石畳



峠の標識



福知山市内の逆転層（福知山公立大学4号館5階からのながめ）



くりから峠 河川争奪でできた滝



くりから峠谷中分水界の用水路