

仕事が一段落したので、9月26日の日曜日を利用して「天狗高原森林セラピーロード」に行ってきた。

天狗高原は、山口県の秋吉台、福岡県の平尾台と共に日本三大カルストと呼ばれる四国カルストの高知県側を指している。

「天狗高原森林セラピーロード」は高原ふれあいの家「天狗荘」を拠点にして、「天狗ヒメシャラ・引割ロード」、「天狗の森ロード」、「カルスト高原展望ロード」と3つのコースがある。

森林セラピーとは、森林に入って自然と触れ合うことで、ストレスを解消し、元気になる療法のこと。森林浴には、副交感神経の働きを活発化させたり、ストレスホルモンが減少させたりする効果があると言われている。

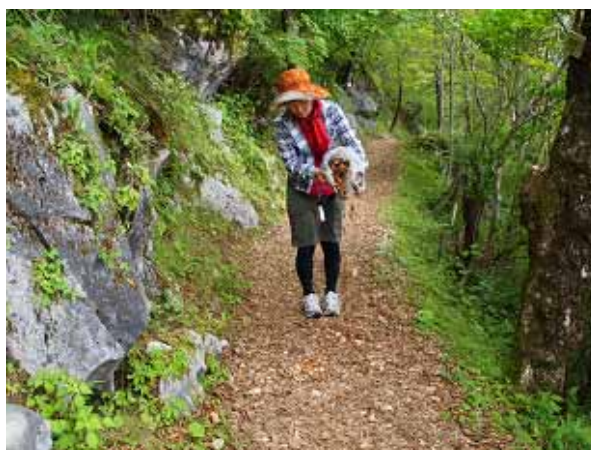
8時45分に自宅を出発。天狗荘に到着したのは11時であった。天狗荘から「大引割・小引割」まで片道5.8キロメートルある「天空の爽回廊 天狗ヒメシャラ・引割りロード」を散策することにした。

「天狗ヒメシャラ・引割りロード」の入り口に間伐材で作られた囲いがあり、そこにヒノキのチップが積まれていた。囲いの前に置かれたポリバケツに「愛のバケツ1杯運動」の貼り紙があり、「バケツに入れて、あなたの手でセラピーロードのどこかにまいてください」と書かれていた。



11時10分、持参していたビニール袋にチップを詰め込んで出発。歩道には間伐材のヒノキのチップが絨毯のように敷き詰められているので、歩いても膝や足に負担がかからない。

ヒノキの香りに満ち溢れて気分爽快である。



途中で、私たちの愛を込めて運んできたヒノキのチップを散策道にばらまく。





遊歩道の周囲には、整備が行き届いた公園を思わせる美しい広葉樹の原生林が広がっている。

セラピーロードの入り口から 10 分ほど歩いた所に、天狗池の案内標識が出ていた。距離は 0.8km。道草をして立ち寄ることにした。

セラピーロードは年寄りでも歩くことができるように設計されているはず、と勝手に思いこんだのが大きな間違いであった。登山道のような急勾配の坂道を行けども行けども池らしいものは見えてこない。

約 20 分歩くと、舗装をした林道に出た。左手の方には広場があり、公衆トイレが設けられていた。谷川に管渠を通して造成したようである。周りを見渡しても池らしいものはない。

谷川の上流に砂防堰堤が造られ、人工池が出来ているのではないかと思ったが、これ以上天狗池を捜して散策する気力は失せてしまっていたので、降りてきた道を引き返すことにした。



降りてきた山道。出たところが舗装された林道



谷川に管渠を通して造成し、広場が作られていた。背後の山小屋が公衆トイレ。



登りは下りと比較にならないほど体力を消耗する。気温は 15° C と肌寒いが、汗だくになる。天狗池のお陰でよい運動になった。



12 時 22 分、やっとセラピーロードに帰り着く。



標識に一体何と書いてあったのかを再度確認する。

この先にも数カ所に天狗池を案内した標識に出会う。下りに20分、登りに30分費やし、あれほどしんどい思いをして天狗池にたどり着けなかったのは我ながら情けないし、悔しい。



天狗高原らしく、斜面に石灰石がごろごろ転がった箇所がある。



12時36分、ここから0.4km登れば姫百合平。



12時53分、天狗の森コースとの合流点。ベンチが置かれて休憩所になっている。

標識には天狗荘 3.6km、大引割 2.2kmと書かれている。



13時、大引割と書かれた方向に向かう。ここまでは平坦であったが、ここからは先は下り。登山道のような趣になる。



13時5分、ヒメシャラ(姫沙羅)の大木に出会う。サルスベリとも呼ばれるように木肌がツルツルしている。赤色をして林の中でひととき目立つ。



13時8分、セラピーロードの見所の一つ、「ヒメシャラ並木」に到着する。百本近いヒメシャラの群生はとても優美。折角セラピーロードに来ても多くの人々は、ヒノキ材のチップが敷き詰められた1kmほどの区間で折り返している。本当にもったいないことである。



到着して直ぐには、「大引割・小引割」がどこにあるのか分からなかった。案内板に描かれている地図を見て、平地になった休憩所の直ぐ奥(北側)にあることが分かった。



広場の奥を覗いてびっくり。地面が引き裂かれ、絶壁になっていた。大引割である。



13時22分、終点の「大引割(おおひきわり)・小引割(こひきわり)」に到着する。



私の背後が絶壁になっている。高所恐怖症の人は近づけない。怖くてまともに覗くことができな

い。深さがどれだけあるのか見当も付かない。落ちれば間違い無しにお陀仏だろう。この迫力を写真で伝えられないのはとても残念である。

「大引割」は、幅 8 メートル(最大部)、長さが 80 メートルで地面が東西に避けている。「小引割」は大引割に平行して 20 メートル北側にあり、幅は 2 メートルと狭いが深さは 100 メートルと深い。有史以前の大地震によってできたとされている。国の天然記念物に指定されている。



この道が「天空の爽回廊 天狗ヒメシヤラ・引割りロード」であることを示す標識。



「大引割・小引割」のことを説明した看板。セラピーロードの入り口にも同じ看板が立てられていた。

ここの休憩所で昼食の弁当を食べ、13 時 45 分に引き返す。



帰り道に美しい植物を見つけた。名前はなんというのだろうか。



14 時 10 分。天狗の森コースとの合流点まで引き返す。二人の青年がベンチで休憩をしていたので写真を撮ってもらう。



14 時 42 分。広葉樹林からこぼれる光が優しく体を照らす。



15時10分、セラピーロードの入り口にたどり着く。所要時間は丁度4時間。ただし、天狗池を捜して50分の道草をしている。



秋風になびく天狗高原のススキ。



天狗荘の中を高知県と愛媛県の県境が走っている。



15時30分、天狗荘とススキをバックに記念写真。これから帰路に着く。

「2010年9月27日・記」



高知県と愛媛県を股に掛けて喜ぶ絹枝さん。