



山折り



結山者の道

四

宿り石

これは植物との結びを修復する試練。

真の結山者は山の植物や木々、石や土とも会話をしていたという。

そして、彼らが元気でいられるように、

時には手助けもしてきた。

しかし、結山者見習いは、感覚をとぎすます必要がある。

「枝葉道」は、自然と手を結ぶために必要な感覚を身につけ、

植物と会話ができるようになるための試練。

目を閉じる、あるいは触れることなく、

三本の枝を「げんき」から「おとなしい」へと順に並べる。

一〇二人一組になって、役割を決める



二〇枝を集める



それぞれが三本の枝を集める。

枝は「げんきな枝」「ふつうの枝」

「おとなしい枝」の三種類。

目の役●見た目だけで枝を選び、どれを拾うかを相方に伝え、

自分の代わりに拾ってもらう。

手の役●相方に手を引いてもらい、

好きな場所がかがんで手で枝を拾う。

目の役●手で触れず、目で見て枝を選び、並べる。  
手の役●目を閉じて、手の感覚だけで枝を集め、並べる。

三〇横に並べて「枝の道」をつくる

四〇完成した「枝の道」を味わう



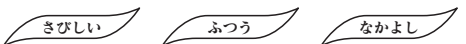
それぞれが自分の三本の枝を、  
以下の順で横一列に並べる。

このときも「手の役・目の役」として並べる。

五〇役割を交代して「葉の道」をつくる

六〇使った枝と葉を集める

【時間があれば】  
役割を交代し、今度は以下の三種類を集めて並べる。  
終わったら「葉の道」も眺め、  
それぞれの感じ方や印象を話し合う。



並べた枝や葉は、  
ドライバッグやビニール袋に入れて持ち運ぶ。  
これらは第三の試練で使う。





山折り



結山者の道

六

根割階段



動物との結びを修復する試練。

この山や周辺の山に生きているのは、人だけではない。

山には、人以外の住民も多く暮らしている。

真の結山者は、かつて熊や鹿とよく遊んでいたという。

あそびのなかで彼らの感覚に近づき、彼らを理解し、

ともに生きるための調和を保っていた。

この試練は、失われた動物と結ばれ直し、

山のいきものに成りきる力を取り戻すことを目的とする。

「気配がバレてはいけない、だるまさんが転んだ」のようなあそび。

鹿役と狩人役に分かれ、静けさと気配のやりとりを通じて試みる。



一●靴下を脱いで、裸足になる

ためらいがあっても構わない。  
山をより深く知るために必要な感覚を、  
足の裏で受け取る。



二●山肌を感じて、試練に備える

温度●冷たい場所、暖かい場所を足裏で感じる  
踏圧●歩いて土にのめり込む感覚に意識を向ける  
これを「踏圧＝踏む圧力」という  
いろいろな場所●草の上、石の上など、  
異なる質感の上を慎重に歩く



三●役割を決める



鹿役●一～二人（目を閉じて座る）  
狩人役●二人（四つ足で近づく）  
審判役●一人（時間を計り、勝敗を判定）  
攪乱役●余った者

五●開始位置につく



鹿役●目を閉じて並んで座る  
狩人役とその他●鹿役から五メートル以上離れる

【注意事項】

- ・裸足になる際は、足を怪我しないよう注意を払うこと
- ・登山者が近づいてきた場合、審判役は試練を一時中断するよう呼びかけること

四●狩りのルール

狩人役●四つ足で移動し、三分以内に鹿にタッチすれば勝利  
※鹿のように四つ足で歩くことで、人の気配を消すこと  
鹿役●気配を感じたら、狩人のいる方向を指さす  
※指差は一人二回まで  
判定●指差した直線上に狩人がいれば、鹿の勝利



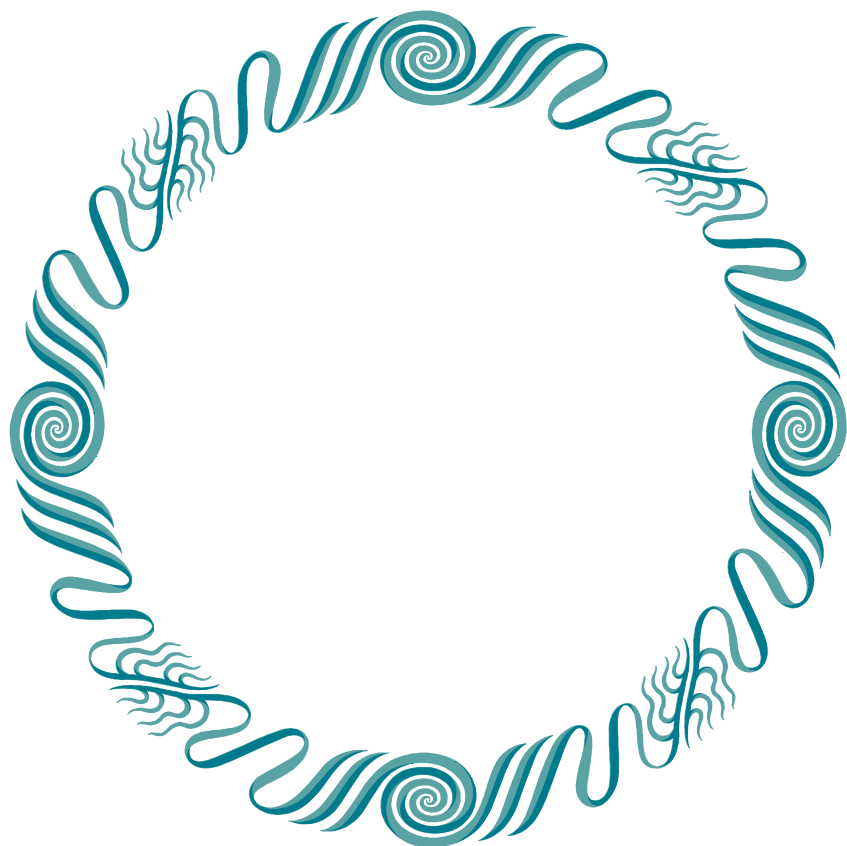
六●攪乱ルール



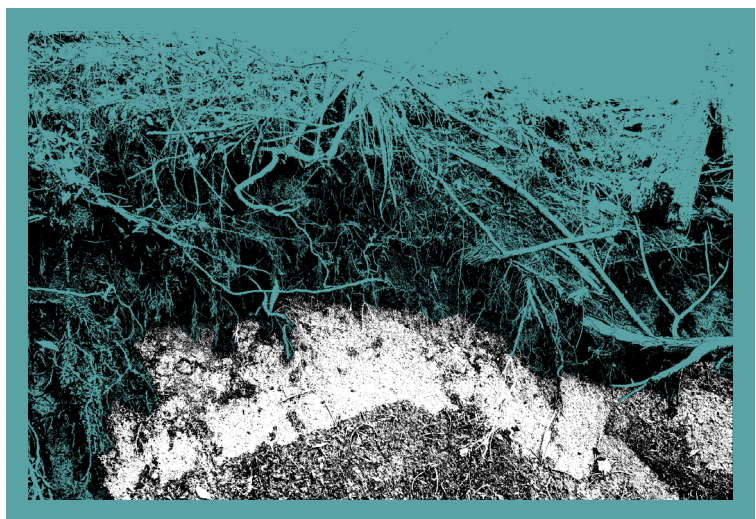
攪乱役は一人一回のみ、  
石や枝を投げたり、音を鳴らすなどして、鹿を攪乱してよい。







山折り



結山者の道

七

根叫びの地

水と土の結びを強める試練。

雨が降ると、水は斜面を勢いよく流れ落ちる。

その力が強いほどに、土も一緒に流されてしまう。土が失われると、道も山も痩せてゆく。植物が根を張る土がなくなり、山は少しずつ力を失っていく。

真の結山者は、大きな丸太を抱え、土や植物なき場所を補修していた。

山の再生を支えてきた。この試練では、小さな動きから始める再生の技を身につける。

古来より受け継がれてきた技——『水土流（すいどる）』。

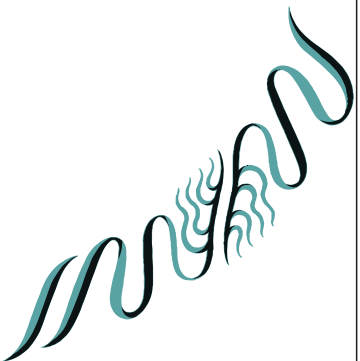
落ち葉と小枝で「土留め（ダム）」をつくり、水の流れをゆるめる。

それによって、水と土をもう一度、つなぎなおす。



### 一●場所選び

水みち——水が流れていく斜面を見つける。  
よく観察し、自分が土留めをつくる場所を決める。



### 二●土留め（土のダム）をつくる

一人ひとりが、周囲に落ちている枝、落ち葉、石などを拾い集め、それらを使って、水の勢いをゆるめるための「土留め（ダム）」をつくる。  
第一の試練で使った枝葉が残っていれば、それも活用してよい。

全員が作り終えるまで、じっくり時間をかける。  
注意●落ち葉をすべて取ってしまい、土がむき出しにならないように注意すること。

### 三●完成後、水を流して効果を確かめる

まずは、何もない普通の斜面に水を流し、その速度を観察する。  
つづいて、各自が作った土留めに、籠で汲んできた水を上手側から流す。  
水の流れが「ゆっくり」になるか、目で見えて確かめる。



「なぜうまくいったのか」

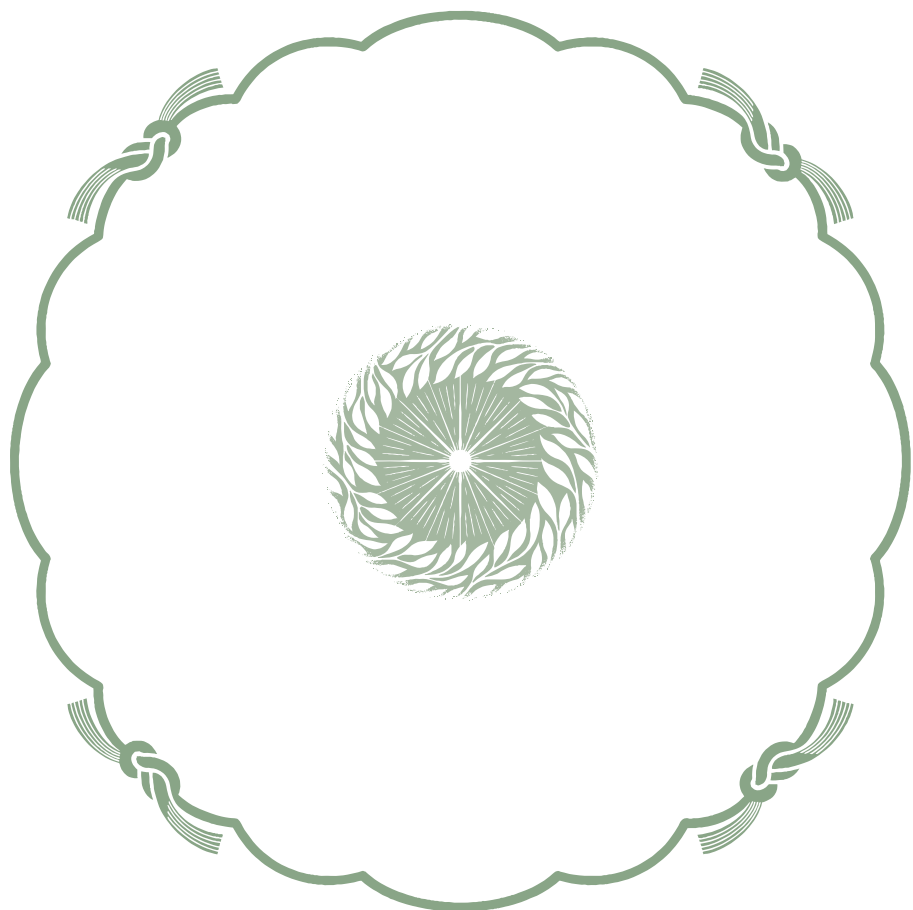
「なにがうまくいかなかったのか」

感じたことをみんなで共有する。

### 観察ポイント



- ・水の流れがどう変化するか
- ・水がどれだけ土に浸み込んでいくか
- ・土留めが、水の勢いをどう和らげているか



山折り



結山者の道

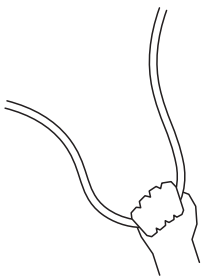
八

宿り石

山全体と自らを結び直す、最後の試練。  
植物との結び、動物との結び、水や土との結びを取り戻した今、  
いよいよ、山全体と自らを結び直す時がきた。

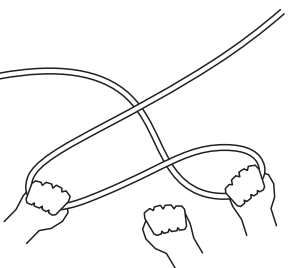
この試練では、自身の結山者名のもとになった要素——  
風、土、根、水、雲、実、葉など——そのものになりきり、  
それぞれの要素がどのようにに関係し合っているのかを感じ、  
その視点から山について語る。  
かつて聴かれていた山の声に、もう一度耳を傾け、  
その声を己の言葉で語る術を取り戻す。

#### 一●始まり



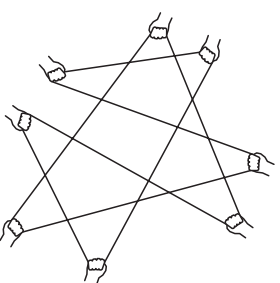
ここから語りと結びが始まる。  
紐がある場合●進行役が片手で紐を取る。  
紐がない場合●順に手をつないでいく。

#### 二●関係する者が紐を取る



進行役の結山者名に関係する要素を持つ者が、  
片手で紐を取りながら、自身とのつながりを語る。  
例 進行役が「土」の要素をもつ場合  
「私は葉語り。葉っぱは分解されて土になる」

#### 三●次々と繋がる



- 関係する要素を見出した者が、さらに紐を取る
- 取るたびに、その関係性を語る
- 一人につき最大二回まで
- 全員が繋がるか、繋がりが見つからなくなったら一旦終了

#### 四●山語り（五分）

進行役から順に、自身の結山者名になりきり、  
見えた山の景色について語る。

語り方●「私は○○（要素）…」で始める。

語る内容●その要素と他の要素との関係から

見えてきた山の姿。

具体例●「私は根。地下では皆が手を繋いでいる。

見えないけれど、山みんなを支え合っている」

「私は水。山のてっぺんから麓まで、  
いろんな景色を見ながら旅をしている」







山折り

結山者の道





はがた  
葉語り



みずす

水透き



⇒基本の結山者名

いわだ

岩抱き



みも

実守り



かせばし

風走り



しかやど

鹿宿り



つちよ

土詠み



五人以上で遊ぶ場合に追加する結山者名

そらぎ

空聴き



くさつた

草歌い



ねつ

根継ぎ



結山者名

カット