



左：永光寺の伝燈院に祀られている祖師像。道元や堂山（けいざん）禅師と並び、峨山禅師の像も並ぶ。ヒノキの寄木造りで、椅子に腰をかけた姿。下：總持寺の山門前に置かれている峨山道の石碑。山門は1932年に再建されたものだ。



2015年5月17日、石川県の能登半島を舞台にした第1回峨山道（がさんどう）トレイルランで小原将寿が優勝した。タイムは6時間10分42秒。それは単なる大会のリザルトとして残っただけでなく、この能登半島で語り継がれてきた伝説が真実だったことを立証する歴史的な記録でもあった――。

朝勤を兼任した 峨山禅師の超人伝説

大会名にも入っているこの峨山道とは、石川県の能登半島を南北に走る歴史古道で、羽咋市（はくいし）の永光寺（ようこうじ）から輪島市の大本山總持寺祖院（そうじじそいん）を、つなぐ約52km（十三里）の山道だ。現在は舗装路となっている箇所も多くあるが、休憩なしのハイキングベースで進んでも丸一日かかる。

そんな険しい道を、かつて曹洞宗大本山となる礎を築いた峨山韶禪師（がさんじょうせきぜんじ）が永光寺と總持寺の住職を兼任していた暦応3年（1340年）から20数年の間に往来したと言われている。しかも、峨山禅師は深夜3時に永光寺での朝勤（あさじ）を終えた後に、52km離れた總持寺の朝勤も勤めるということを月に何度ももしていたそうだ。

このとき總持寺では、大悲心

陀羅尼を気が遠くなるほどゆっくりと読む「真読（しんどく）」を行ない、峨山禅師の到着を待っていたという。そのならわしは、禅師没後約650年経ったいまでも続いている。そのことから、朝勤兼任の伝説は真実だと語り継がれ、禅師没後にはその超人的な伝説に象徴される峨山禅師の遺徳を偲び、その足跡である峨山道をたどる「峨山越え」も修行のひとつとされてきた。

だが、近年はその峨山越えも途絶え、交通網の発達によって峨山道が使われることも少なくなった。時代とともにその道跡は薄れていき、道の消失とともに峨山禅師の往来話もいつしか伝説化していった。当時60歳を超える年齢の禅師が本当に52kmもの距離を短時間で移動できたのか？ 曹洞宗において卓越した存在であったが、当時の道の整備状況などを踏まえた現代の観点から言えば、現実的には難しいことなのでは……？



魅つた 伝承の道 峨山道

G A S A N D O

黒装束姿の住職が山を駆け回るイメージを前面に押し出した峨山道トレイルランのポスターを見たことがないだろうか？ 石川県の能登半島で2015年から始まったこの大会でコースとして使っている歴史古道「峨山道」は、知れば知るほど引き込まれていく魅力がある

RUN+TRAIL = 文・写真 Text & Photographs by RUN+TRAIL



禅師没後、峨山道をたどる「峨山越え」をする修験者たちも少なくはなかったが(写真上)、その習わしもいつしか途絶えてしまった。左2枚は昭和61年から始まった峨山道巡行の様子。2日間にわたって合計26kmを歩く。

谷内さんは峨山道トレイルランの大会についてもこう話してくれた。「標高300m前後の山々で物足りないかもしれませんが、石造遺物や地蔵、五輪塔

そんな空気を切り裂いてくれたのが、冒頭の小原の優勝タイムだった。第1回大会の距離はおよそ73km。その険しい山道を人間の脚でも6時間10分で走破できる——小原の姿が約700年の時を超えて峨山禅師と重なり、峨山道に携わってきた人たちにとっては霧が晴れる思いだった。トレイルランの大会を通して、信じていたことに確証が得られた瞬間だった。

峨山禅師は 近道を探していた

峨山道トレイルランは、峨山禅師の650年の大遠忌(だいいおんき)であった2015年に生まれた新しい大会だ。輪島市として峨山道活用を検討していたタイミングであったが、昭和61年から続く「峨山道巡行」の存在が大会の誕生、そして峨山道復活には欠かせない。峨山越えが途絶えて古道が失われつつあるなか、昭和60年に入ってからそれを復活させようという有志が集い、過去の文献や現地調査などから古道の研究が進められたのだ。おおよそ4ルートにしぼられ、古道再生の整備が進められた。

継承活動として昭和61年から整備された永光寺から總持寺までの古道を歩く年1回のイベント「峨山道巡行」が始まり、その復活した道を活用する一環としてトレイルラン大会もスタートした。

「世のブームというもあり、峨山道巡行はもともと公民館主体のウォーキングイベントとしてスタートしました。そこから門前町全体のイベントに拡大して、いまの全国版へと成長していきました。ひとつ補足として言うと、峨山道はもともとあった修験道をつないだものでした。白山信仰、熊野信仰、産土神信仰など、神仏混淆(しんぶつこんこう)の時代の修験者たちの通り道を峨山禅師はうまく利用して往来していたんです。永光寺を出た禅師は、できるだけ早く總持寺に着きたかったから、いつも近道を探していたそうです。だから禅師が通った道は1本ではなく、さまざまな場所にその痕跡が残っているわけです」。そう説明してくれた谷内加映さんの父が、まさに峨山道の研究を始めた中心人物。谷内さんはそれを引き継ぎ、現在は峨山道巡行実行委員会の会長を務めている。

【石川県出身】高村貴子が振り返る第1回大会の思い出



ス タートしてすぐに永光寺の境内を通るのですが、歴史を感じるというか、すごく雰囲気がよくて印象に残っています。きつかったのが虫が蜂の風車が並ぶ区間。ロードのアップダウンが繰り返されて、終わりが見えないんです(苦笑)。第1回だけ通ったという高速道路脇の道でも思い出があります。走っている地元の人から「頑張って!」と応援してくれる人がいたんです。すごく元気が出ましたね。大会に出るまで峨山道のことを知らず、大会前日に説明を聞いて初めて、すごいところを走らせてもらえるんだなと知りました。エイドでは塩と水しか出ませんが、1個所だけ塩おにぎりが出ます。それを食べたときは、これまでにないくらい幸せな気持ちになりました。続けて2個食べた記憶があります。



○ 總持寺祖院

SOUJISOIN



1321年、曇山禅師によって開創され、かつては曹洞宗の大本山であった總持寺。現在は別院として總持寺祖院と改称している。

「世のブームというもあり、峨山道巡行はもともと公民館主体のウォーキングイベントとしてスタートしました。そこから門前町全体のイベントに拡大して、いまの全国版へと成長していきました。ひとつ補足として言うと、峨山道はもともとあった修験道をつないだものでした。白山信仰、熊野信仰、産土神信仰など、神仏混淆(しんぶつこんこう)の時代の修験者たちの通り道を峨山禅師はうまく利用して往来していたんです。永光寺を出た禅師は、できるだけ早く總持寺に着きたかったから、いつも近道を探していたそうです。だから禅師が通った道は1本ではなく、さまざまな場所にその痕跡が残っているわけです」。そう説明してくれた谷内加映さんの父が、まさに峨山道の研究を始めた中心人物。谷内さんはそれを引き継ぎ、現在は峨山道巡行実行委員会の会長を務めている。

GASANDO



曹洞宗の太祖、曇山禅師によって創建。伝燈院の背後の山上には霊場「五老峯」が置かれている。

○ 永光寺

YOKOJI



PLAYBACK 2015-2017 RACE



峨山道を使った約70kmのトレイルランレースとして2015年からスタート。アップダウンが激しいわりに走り続けられるタフなコースとして知られ、年ごとにスタート、フィニッシュが入れ替わるのも特徴だ。



峨山道トレイルラン Gasando Trail Run

開催日：10月14日
距離：73km 累積標高：約2900m
定員：650人 エントリー受付中
※今年は5km&10kmを新設!

大会詳細&エントリーは
<https://gasando.info>



御朱印&御守り集めも楽しい



大会参戦とセットで楽しめるのが寺院めぐり&御朱印集め。総持寺と妙成寺では今年1年、能登立国1300年記念の御朱印を押してもらえ。縁結びで有名な気多(けた)大社(下写真左)は、ここでしか手に入れない御守り(右写真)の効果がすごいと評判だ。北陸唯一の五重塔など、境内に10棟の国重要文化財がある妙成寺(下写真右)も参拝しがいがある。



など、走りながら他の大会に負けないぐらいの文化遺産をコース上では見られます。とくに虫が降の北側には石造遺物が多く、そういうのも楽しんでもらいたいですね。

大会の主催者が大切にしているのは、当時の峨山禅師の往来をできるだけリアルに再現するというコンセプト。70km超の距離であっても、エイドでは水と塩しか提供されず、唯一、1個所だけ塩むすびが出されるのみ。

参加者は大会中に必要な装備や食料などをスタート時にすべて持たなければならぬ、関東というハセツネに近いスタイルを貫き、今後もその方針を変えることはないそう。

それを簡単に「修行」と表現してしまうとストイックに聞こえてしまうが、峨山禅師を偲び、その姿を山を駆け回る自分に重ねてみると、なんとも浪漫のある「古道巡走」の旅になるのではないだろうか。



MOTOFUMI MARUI

大会アドバイザー円井基史さん オススメの峨山道試走ルート

峨

山道のコースは要所がとても険しく、距離を目安にすると痛みに、危険なめに合うので、試走される際は事前準備と情報収集をしっかり行なってください。携帯電話の電波が入りづらかったり、コンビニや自販機も希少です。

そんななかでも、一番にオススメしたいのが観光も兼ねた總持寺周辺。フカフカで三十三観音が並んでいるトレイルは、アップダウンが少なく、走れる区間が長いです。山頂の展望はありませんが、大会コースの最高峰である峨山(368m)の登りも比較的緩やかで、その手前にある古和秀水(こわしゅうどう)も歴史を感じられるスポットです。南山(今年の大会の第7CP)までならあつという間。走り足りないと感じるなら、そこから4~5km先の植戸(今年の大会の第6CP)までは比較的フラットな区間で、往復20kmでも3~4時間ほどで帰って来られます。

もうひとつは、金丸駅からスタートして矢駄(今年の大会の第1CP)で折り返す往復22kmか、徳田(今年の大会の第2CP)で折り返す往復40kmのルート。總持寺周辺とは

打って変わって、トレイル率が高い半面、アップダウンが非常に激しいです。まるでノコギリの歯のうえを走るよう……だから、徳田まで片道20kmであっても甘く考えないでください。トップ選手は2時間でいけますが、普通のランナーだと3時間以上、余裕をみて往復8時間の行程になります。タフなコース好きだとしても、時間に余裕を持って臨みたいですね。徳田は近くにコンビニがあり、唯一補給をできるので体力、走力に自信のある人はそこまで足を伸ばす意味があります。大会参加予定で試走をするなら、コース上でもっともエグいこのセクションを体験しておくのは当日の強みになるでしょう。公共交通機関を使っの試走を考えたときにも、アクセスのしやすさは一番。コンビニはないけれど、金丸駅にはトイレがあります。

両コースともに注意したいのが粘土質路面。とても滑りやすく、雨天の日にはハードなコンディションとなります。ルート上ではほぼ人に会いません。ハイカーとトラブルになる心配はありませんし、古道を維持していくためにも走る意義があると思っています。



RECOMMEND COURSE 01

総持寺~南山

距離：??km(往復)
目安タイム：??時間



RECOMMEND COURSE 02

金丸駅~徳田

距離：40km(往復)
目安タイム：8時間

輪島市 & 羽咋市 ななめ歩き
観光 & グルメガイド

能登半島 完食の旅へ。

Noto Peninsula
tourism & gourmet trip

ビーチを
走れるのは
日本でも
ココだけ!



羽咋市 MAP 99
Sightseeing
千里浜なぎさドライブウェイ

映画のワンシーンのように、波打ち際を車で走れる千里浜なぎさドライブウェイ。それが許されるのは日本で唯一、ここだけだ(世界的に見てもここを含めて3箇所)。約8kmも続く砂浜道は、天気が良ければ確実に車を停めなくなる。また羽咋市は国の絶滅危惧種に認定されているイカリハンミョウが生息する地域で保護活動にも力を入れている。



胃袋の満足度 100%

北陸新幹線によって約2時間30分で金沢へ行けるようになったが、そこから能登半島を北上するとなると、やはりまだ遠いと感じる。だからこそ、旅行や試走、大会参加で訪れるのであれば、めったに足を伸ばばせないこの能登半島を満喫して帰りたい。ここでは峨山道トレイルランでの県外参加者をモデルにしたプランを考えてみた。

今年、スタウトが永光寺、フイニッシュが總持寺祖院。大会前日、金沢でレンタカーを借り、まずは千里浜なぎさドライブウェイを経由して羽咋市を目指す。宇宙やUFOなどに興味があればコスモアイルへ、寺院めぐりをしたいなら妙成寺や気多大社へ、早めにお土産を買っておきたければ道の駅のと千里浜へ。羽咋市も観光しがいのある町だ。昼食は地元が売り出し中のジビエ料理を候補にしてもいいだろう。夕方、輪島市へ向かい宿にチェックイン。食事は輪島のふぐ料理か、能登丼を堪能したい。じつは輪島市は天然ふぐ漁獲量5年連続日本一で、いまや「ふぐの町」としても知られる。

翌朝はレンタカーを輪島市に置き、羽咋市のスタート地点まで送迎してくれるシャトルバスを利用。レース完走後は休養しながらリカバリーウォーク。朝市と言っても8時ごろから始まるので早起きする必要はない。その後は白米千枚田、キリコ会館など、輪島市の観光を満喫してから帰路につく——という贅沢な「週末10月曜有給」のスケジュール提案だが、せっかくなので半島へ行くなら、これぐらいゆったり楽しみたいものだ。



輪島市 | Sightseeing | 白米千枚田

日本の棚田百選、国指定文化財名勝に指定されているように、四季折々の表情を見せてくれる奥能登を代表する観光スポット。1004枚あるという棚田では日本古来の農法「苗代田」を復活させ、2011年には日本で初めて世界農業遺産に認定されている。10月～翌年3月にかけては、この棚田をイルミネーションで飾るイベントも開催(右写真)されているので、時間に余裕があれば日中とはまた違う幻想的な“棚田の顔”も見ておきたい。



羽咋市 | Sightseeing | 道の駅のと千里浜

お土産を買うなら羽咋市の道の駅のと千里浜へ。「能登のダイジェスト」と言われるように、地元ならではの自然栽培農産物、自然栽培の羽咋米のほか、お酒や工芸品も揃っている。ここでしか味わえないものとしては、マルガージェラートの羽咋米を使用し、能登ワインのキャラメルソースがたっぷりかかったオリジナルジェラート「羽咋米クリームチーズ」がオススメ。またレストラン「のとのど」では「のとししミート」「のとししカレー」など、ジビエのメニューを提供している。敷地内には、だいこん足の湯もある。



羽咋市 | Sightseeing | コスモアイル羽咋

江戸時代のころから目撃情報が多く、現在の市民のうち3人にひとり目撃したことがある、というほどUFOにゆかりのある羽咋市。コスモアイルにも宇宙人やUFOの資料、展示物があるが、他の宇宙船展示物も貴重なものばかり。アメリカ、ソ連初の有人宇宙船も展示され、ソ連のヴォストークは宇宙から帰還した実物。またアポロ計画より前に、ソ連が月に送り込んだ探査機ルナ24号の予備機もホンモノが置かれている。



ここはUFOの町

輪島市 | Sightseeing | キリコ会館

キリコは能登の祭りで神輿を先導する奉燈(御神燈)。大きなものだと4階建てのビルほどの高さにもなるキリコが会館には並べられ、空中回廊からはそれらを眼下に見ることができる(左)。吹き抜けに設置された大松明(右)を1階のショップから見上げるとその大きさにビックリする。





全部のとしし

オムライス、丼でいただくのとしし

羽咋市ではジビエがアツい!

爆発的にイノシシが増えている能登半島。羽咋市でも近年の被害が甚大で、捕獲に尽力している。平成27年から「のとしし大作戦」というイノシシとの共存をテーマにした事業がスタートし、羽咋市は食肉処理業の許可を得て捕獲したイノシシを廃棄するのではなくジビエ料理へと換えることに成功している。写真はのとしし10品目を提供するハマヤさん。



ジビエ JIBIE

輪島朝市 WAJIMA MORNING MARKET



輪島ふぐにぎり寿司 300円!

輪島市出身永井豪記念館も発見!

地元の人との触れ合いが楽しすぎる!

買ってくださあ〜

名物のえがらまんじゅう

輪島市 | Sightseeing |

行けばいいことがある輪島名物「朝市」

レース翌日、疲れた身体のリハビリ散歩に最適なのが輪島朝市。新鮮な海産物や山の恵みを食べ歩きできるだけでなく、地元ならではのお土産探しも楽しめる。食べ歩きと言うと甘いものを連想するが、さすがは輪島。イカやタコのみものに加え、ふぐのお寿司まで食べられる。お土産として喜ばれそうなのが、奥能登で作られている魚醬「いしる」。露店はおじいちゃん、おばあちゃん主体だが、わずか360mほどの朝市通りは活気があり、明るい雰囲気包まれている。店主と会話しながら歩くだけでも、元気が出てくる散歩になる。

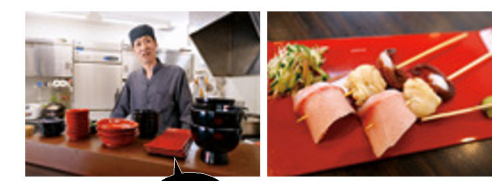


食べ歩いてお土産をゲットできる朝市はオススメ!

今回、朝市をはじめ輪島市の観光にお付き合いいただいたのは市内在住、19歳の中村晴美さん。最近、バスタに凝っているとか。



創業106年ながら、能登11歳のなかでは2番目に若いという日吉酒造店。自慢は井戸水での仕込みだ。試飲はし放題、あま酒は1杯100円。



朝市さかばでは持ち込みで焼いてもらうことも可能。名物の海鮮丼も絶品だが、新鮮な刺身の串もオススメ。この日はブリ、ふぐ、たこ。

はたはた食べたことある? オススメよ

能登井 NOTO DON



魚介だけじゃない!

各店の個性と能登の旨さが凝縮!

奥能登産のコシヒカリと水、メイン食材に地場の旬の魚介類、能登で育まれた肉類や野菜、地元産の伝統保存食を使用するという条件で提供されるメニュー。輪島市内でも21店舗が参加。探してみよう?



気軽に寄ってください



創業45年のやぶ新橋では新鮮なふぐ料理をいつでも食べられる。石川県輪島市河井町24-17 ●0768-22-0006 火曜定休



まるで芸術作品のような、ふぐの炙り焼き。輪島ふぐは真フグ率が高いので水分が少々多いが、味はトラフグと同等。火を通せば真フグの方がおいしいとも言われる。

輪島ふぐ BLOWFISH

第2特集 | 古道巡走



これが限定メニュー

輪島市 | Sightseeing |
輪島ふぐを使った限定メニュー わじま食めぐり2018

統一した加工所からの出荷体制を整えた輪島市は、免許がなくてもふぐ料理を提供できる店を拡大。いまでは48店舗を数える。4月1日からは市内9店舗にて税込1300円で輪島ふぐを提供する「能登立国1300年記念わじま食めぐり2018」も実施している。やぶ新橋では「輪島恵みセット」として、地酒冷酒1本+輪島ふぐを含むおつまみ5種盛り、またはその他の飲みもの+輪島ふぐを含むおつまみ7種盛り(写真上)がこの1300円メニューとなる。ちなみに、やぶ新橋人気メニューがふぐの炙り丼(下写真)。炙ることで香ばしさが引き立ち、口にかき込みたくなる旨さだ。



おみやげ SOUVENIR



江戸時代末期からの歴史を持つ、輪島市の白藤酒造。仕込みからしぼりまで、すべて手作業なので量産ができないが、そのふん味には自信あり。代表銘柄として白菊などが有名。



羽咋市の元役員・高野誠鮮さんがローマ法王に食べてもらったことを機に有名になった神子原米。減農薬栽培で山間部の神子原地区のみでしか作られておらず、とても希少。

豊富なバリエーション 家族が喜ぶ名品も



輪島のご当地サイダー。左の里山は白米千枚田をモチーフにし、輪島産お米エキスを配合している。右の里海は海女漁をモチーフにし、輪島産の天然塩を配合。微炭酸で飲みやすい。



江戸時代に技術が確立されたとされる輪島塗は、丈夫で高級感があふれる漆器。伝統工芸品なので高価だが、種類が豊富な輪島漆器館にも立ち寄りた。

