

# 西大和つうしん

2010年 10月号  
No.340



地蔵岳のオベリスク (8/30)

奈良県勤労者山岳連盟  
西大和山の会

# 西大和つうしん

第340号(2010年10月号)

## 【目次】

山行計画	-----	1
10月度カレンダー	-----	2
例会山行 南アルプス 甲斐駒ヶ岳・仙丈岳(藤本)	--	3-5
自主山行 鳥取の山 大山(内田)	-----	6
例会山行 南アルプス 鳳凰三山(島崎)	-----	7・8
県連山行 台高の山 三之公・馬の鞍峰(島崎)	----	9
例会山行 播州の山 後山(藤本)	-----	10・11
公開山行 奈良中部 高取山から明日香へ(藤本)	-----	12・13
室内例会だより	-----	14

## 【山行計画】

山行	山名	担当
例会山行 1	10月10日(日)~11日(月) (北陸の山) 越前 三の峰 【集合】	島崎
女性部山行	10月17日(日) (比良山地) 武奈ヶ岳 【集合】	勝尾
例会山行 2	10月23日(土)~24日(日) (湖北の山) 金糞山 【集合】	三島

# 10月度 西大和山の会 カレンダー

日	曜	山 行	その他行事
1日	金		
2日	土		
3日	日		
4日	月		
5日	火		
6日	水		県連理事会
7日	木		
8日	金		
9日	土		
10日	日	例会山行1 <b>三の峰</b> (担当:島崎)	
11日	月		
12日	火		
13日	水		
14日	木		
15日	金		
16日	土		
17日	日	女性部山行 <b>武奈ヶ岳</b> (担当:勝尾)	
18日	月		
19日	火		
20日	水		会報原稿締切
21日	木		
22日	金		
23日	土	例会山行2 <b>金糞山</b> (担当:三島)	
24日	日		
25日	月		
26日	火		
27日	水		室内例会
28日	木		
29日	金		
30日	土		
31日	日		

## 【11月度予定】

7(日)	例会山行1 (担当:田中初) <b>木梶山</b>	24(水)	室内例会
21(日)	公開山行 (担当:村田) <b>春日山原始林</b>	28(日)	例会山行2 (担当:林) <b>金剛山</b>

## 例会山行2

### 南アルプス

### 甲斐駒ヶ岳(2967m)・仙丈ヶ岳(3033m)

【山行日】 2010年8月21日～22日(晴れ一時曇り)

【参加者】 CL辻・SL石田・島崎・藤本

【コースタイム】(壬寺 8月20日 15時発、戸台、仙流荘前駐車場にて仮眠、21日、南アルプス林道バス臨時便にて北沢峠着後、徒歩10分でテント場到着。テント設営)

《8/21》長衛小屋テント場(07:08)＝仙水小屋(07:33)＝仙水峠(08:07/13)  
＝▲駒津峰(双児山道分岐)(09:33/42)＝直登・巻道分岐(10:05/11)＝  
＜直登ルート＞＝▲駒ヶ岳(11:01/31)＝＜巻道ルート＞＝直登・巻道分岐  
(11:58)＝▲駒津峰(12:28)＝▲双児山(13:07/15)＝北沢峠(14:24/14:34)  
＝長衛小屋テント場(14:42)【泊】

《8/22》長衛小屋テント場(05:13)＝仙丈岳登山口(05:18)＝二合目  
(北沢峠道出合)(05:44/50)＝藪沢大滝頭(06:42)＝▲小仙丈岳  
(07:37/44)＝▲仙丈岳(08:42/55)＝仙丈小屋(09:10/14)＝  
馬ノ背ヒュッテ(09:43/48)＝藪沢小屋(10:02)＝藪沢大滝頭  
(10:27/31)＝二合目(11:01/07)＝長衛小屋テント場(11:35)  
(帰りも臨時バスが12時半ごろ出発。高遠の「桜の湯」で入浴。  
亀山SAで食事。18時30分ごろ帰着)

#### 8月21日:甲斐駒ヶ岳

20日はめだった渋滞もなく、早めに戸台駐車場に到着。バス待合室にて仮眠(無料にも関わらず枕や毛布もあり快適)。翌朝は始発の定期バスより半時間早く臨時バスが出る。おかげで、我々も予定よりかなり早く長衛小屋に着き、テントを設営できた。そして即出発。

仙水小屋を過ぎ仙水峠に向かうあたりから、道はガレ場となり、やがて展望が開けて今日の目的地、駒ヶ岳が現れる。空の青を背景に、雪とも見まごう白銀の岩尾根が映えてまこと美しい。仙水峠からは急登にあえぎ、休憩を重ねつつも、素晴らしい展望に励まされてどんどん高度を稼ぎ、ようやく駒津峰に着く。休憩している人々の中には若者も少なくない。

いま流行の「山ガール」スタイルも目に付く。一方、快晴だった紺碧の空に、このころから次第にガスが上ってくる。

駒津峰からひとたび六万石の鞍部に下る。痩せ尾根の岩場で、時に渋滞が発生。ここから山頂へは直登コースと巻き道コースに分かれる。

分岐でしばし休憩の後、直登コースへ。岩また岩に、しがみつき、よじのぼり、あるときは進退きわまるまでに難儀する私を尻目に、他のメンバーは特に苦勞している様子はない。SLのIさんにいたっては、駒津峰までの登りであれほど苦しそうにしておられたのに、今は岩を飛び越え飛び越え、嬉々として笑顔が絶えない。これに応ずる余裕もなく、また写真撮影も他の男性方にまかせきりで、やっと頂上にたどり着く。

展望は全く無い。私が難儀して岩稜を登っている間に、ガスは山頂に達し、山全体を覆ってしまっていた。手早く昼食を摂って下りにかかる。下りは巻き道コース。さっきの岩稜コースで下るのは、私には無理だ。しかし巻き道も、トラバースルートのいたるところ砂が浮いていて結構怖い。あらためて技術とバランスの欠如を思い知らされる。

駒津峰からは双子山を経由して下る。下りのペースはすこぶる速く(特にIさん)、わずかな休憩で北沢峠へ下山、小屋で生ビールを味わったあとテント場へ。真昼から飲み会をやって、そのまま続いて夕食。——ところで、今回持参したのは6人用テントのつもりが、ひとまわり小さいものだった。荷物の置き場など工夫してなんとか4人でおさまったものの、夜中に何度もどなたかの手や脚を踏んでしまったはず。

## 8月22日:仙丈ヶ岳

二日目は夜明けとともにテント場を出発。二合目で北沢峠からの道を合わせて後は尾根筋を進む。緑も爽やかな木々の間から、朝日を受けて北岳の勇姿が浮かび上がる。

藪沢大滝頭の分岐からは、尾根道を辿る。樹林帯を抜けやがてさえぎるものもない大展望の中へ。再び北岳の大きな姿が目の前に。そして遥かに富士山のシルエット。日本の一番と二番の眺めを楽しみつつ、登りの苦痛もどこへやら、程なくして小仙丈ヶ岳に着く。まだ7時半過ぎなのに、人の多いこと。

小仙丈ヶ岳からは、仙丈ヶ岳の見事なカールを目前に、富士山、北岳、農鳥、遥かに北アルプス、中央アルプス…と、なんとも贅沢な展望パノラマの中を進んでいく。加えて、偶然「山ガール」のお一人と歩みを同じくし

て、いつもなら煩わしくも感じてしまう行き違いのひとつも、むしろありがたく思うほど(なかなか会話には至らなかったが…)。民衆を導く自由の女神ならぬ、我らを先導する紅いシャッポもあざやかに、ほんとうに心たのしく歩くうち、早くも9時前に仙丈ヶ岳山頂到着(私には初めての3000m 超え)。

今日はまだガスも出ず、展望を堪能する。一方、振り返れば、昨日登った駒ヶ岳が今日もすでにガスの中に没しつつあった。

これなら14時のバスに乗れる、とばかり、早々に下山開始。しゃれた喫茶のような仙丈小屋ではトイレを借りただけ。馬の背ヒュッテでの休憩もそこそこに、数多の沢のいくつかで喉を潤しつつ、藪沢小屋(すでに廃墟寸前)も通過して再び藪沢大滝頭へ。ここからの急坂も軽くこなして約一時間、予定よりも大幅に早くテント場に帰ってきた。正午前にはテント撤収完了。簡単に昼食を済ませ、北沢峠へ。帰りもまた運のよいこと。30分程度の待ち時間で臨時バスが出て、早々と戸台到着。桜で有名な高遠の「さくらの湯」に入浴の後帰路に就いた。

(T.F. 記)



甲斐駒ヶ岳山頂にて

## 自主山行 鳥取の山 《大山》

【山行日】 2010年8月25日(晴れ)

【参加者】 L 石田・辻・内田

【コースタイム】 24日法隆寺駅・出発(20:00)⇒大山駐車場・着(24:20)  
25日 登山口(5:30)出発→6合目避難小屋(7:00)→  
山頂・到着(8:12)→山頂・出発(8:30)→6合目避難小屋  
(9:10)→5合目より元谷經由行者谷コース→大山寺經由  
モンベル前・到着(10:48)

前夜、急に降り出した雨に多少の不安を、募らせて、20:30分に法隆寺駅を出発しました。車はすいすい、夜はこうも道がすいているのかとおもいきや、車の乗らない私にはよくわからないけど、竹下街道といわれている道だそうな(作られた時から殆ど、車は通らなかつたらしい)。

日付が変わって間もなく、駐車場についた。Tさんがテントを忘れられて、車の中で、3人川の字になって仮眠した。

夜明けとともに、登山開始、登山口に立って驚いた。急な階段がはてしなく続いている、誰からもそんな情報得ていない。殆ど上まで階段が続くという、めまいがしそうな中を一步一步歩いた。ホトギスの花が咲き始めていた。標高900mという登山口付近だが、少しもヒンヤリという山の空気はない。一合登るのに、ちょうど15分、30分おきに小休止、汗が滝の様に流れる。暑いときの山行には慣れている私だが、やっぱり暑い。

6合目からは、パット視界が開け、展望が良くなった。8合目からは高山植物の、サラシナショウマや、ピンクのかわいいシコクフウロがいっぱい、大山キャラボクの上に通る木道を歩いて、頂上につくも、急にガスがかかりだし、展望が利かなくなった。

8:30には下山開始、帰路は、五合目から、元谷の方を通り行者コースを行く、大山の崩落箇所を真じかに見る。昔に比べると、地図上の大山の高さは2mは低くなっているとのこと。

10時半過ぎに大山寺に降りてきた。適当な、風呂屋がみつからず、途中のサービスエリアで昼食を取り、奈良に直行、15時ごろ法隆寺についた。ちょっとあわただしい山行でした。今度はもっとゆっくり大山を楽しみたいと思います。  
(記:内田)

## 自主山行 南アルプス《鳳凰三山》

【山行日】 2010年8月29日～31日(天気:晴れ)

【参加者】 L 島崎・SL多賀・藤井・村田

【コースタイム】 8月28日:天王寺駅前 21:20～甲府 6:40

8月29日:甲府 7:10～夜叉神登山口 7:50－8:02～夜叉神峠 9:14 杖立峠  
11:05～苺平 13:30-41～辻山 13:56-14:10～苺平 14:25～南御室  
小屋 15:00 (歩数13076)

8月30日:南御室小屋 5:40～薬師岳 2780M 7:10-28～観音岳 2840M  
8:02-15～アカヌケ沢の頭 9:38-10:00～賽ノ河原 10:10～  
鳳凰小屋 10:35～五色滝 11:38-12:15～白糸滝 12:45～鳳凰の滝  
13:55-14:15～南精進の滝 14:55 分岐 16:10 青木鉱泉 17:00  
(歩数24265)

8月31日:青木鉱泉 7:00～葎崎 7:40－8:20～天王寺 16:35

### 概略

前夜発のバスで翌朝、甲府よりタクシーにて夜叉神登山口へ、樹林帯を過ぎると夜叉神峠に到着、北岳・間の岳・農鳥岳を展望、さらにシラビソの樹林帯を登って、苺平に少し時間の余裕があったので、辻山へ、ここからの展望はすばらしいやはり目の前に白峰三山と明日登る薬師岳が展望される、又シラビソの樹林帯をアップダウンし下った先が南御室小屋であった、早速ビールにて乾杯！！気温と廻りの雰囲気良く、ビールのお代わりをしながら約2時間程歓談、宿泊客は10人でゆったり、食時もGOOD！夜は満天の星空を眺める。

冷気漂う中を気持ち良く登る、ピークに出ると、雲海上に富士山が見える・見える、思わず歓声を上げる、反対側には白峰三山が間近に見える素晴らしいの一言につきる。

薬師岳小屋を過ぎて、薬師岳山頂では北岳が目の前である、ここからの稜線歩きは最高である、

仙丈ヶ岳・八ヶ岳も展望でき、青空の下、気分良く楽しみながら歩く、観音岳では甲斐駒・地藏岳が見えてきた、ここからは下って・登るの繰り返しであるが、地藏岳のオベリスクがだんだんと大きくなり、存在感が増してきた。

賽ノ河原ではお地藏さんが並んでいる、見上げればオベリスクである、

圧倒的迫力で迫ってくる、別れを惜しみつつこれより、下るが砂スベリの状態で慎重に下る、登ってくる人がいるがこの登りは大変である、下った先が鳳凰小屋で水が豊富で喉を潤し、一休み、小屋の主人が寄ってきて、こらからの行動を聞いてきた、鳳凰小屋より青木鉱泉と御座石鉱泉へのルートがあり、鳳凰小屋と御座石鉱泉は同じグループで、青木鉱泉とは仲が悪いらしい。

青木鉱泉ルートを下る、五色の滝にて昼食を取り、その後、白糸の滝・鳳凰の滝・南精進の滝と滝巡りをしながら下るがこれがなんと・なんと長いくだりである。

やっと分岐に出て、川沿いコースを下ると、堰堤があり、さらに堰堤を越えてやっと青木鉱泉に到着、まさきに、風呂に入って、夕食時生ビールにて乾杯！！

最高の時間をしばし味合う、食後、部屋にて歓談していたら、隣の人から21時なので少し静かにしてくださいと注意を受けてしまった、1部屋に2人で、夜は熟睡することができた。

(報告者 島崎 隆)



地藏岳のオベリスク

## 県連搜索訓練 《三之公:馬の鞍峰》

【日 程】 2010年9月5日(天気:晴れ)

【参加者】 林・藤井・杉村・島崎

労山22名・奈良ハイク5名・山友会8名・オオヤマレンゲ5名・  
 西大和4名:計44名

【コースタイム】 現地集合:三之公林道終点:9:30

上牧P場:7:00～三之公林道終点 9:10-10:00～明神の滝  
 10:35～行宮跡 11:37-12:00～尾根分岐 13:36～馬の鞍峰  
 13:30・1177M～尾根分岐 14:05～三之公林道終点  
 15:35-16:10～上牧P場 18:30

### 概略

県連のある山の会より、搜索依頼があった、60歳の男性が単独行にて3日、日帰り山行の予定が4日になっても帰ってこない、午後に県連会長に連絡があり、19:00より、理事が集合し、場所の把握・搜索可能人数等の上、搜索場所4班に分けて、沢コース2班・尾根コース2班と振り分ける。

当日、搜索隊長・藤田さんより説明があり、西大和・オオヤマレンゲ・奈良ハイクの14名にて搜索開始、無線にて進行場所を現地本部に奈良ハイクの方が逐次連絡、明神の滝にて休憩後、搜索開始、途中、馬の鞍谷にて沢コースの人と出会う、又、かくし平にて先発隊労山5名に出会う、行宮跡にて昼食を取るが、女性がひるにかまれる騒ぎがあって、足元を見ながらの食事で落ち着かない、何故か女性だけかまれている??

目標の目印は山頂付近の南側を少し下った処と現地本部より連絡が入って、兎に角進む、しばらく登ると稜線が見えてきたが、ここからの稜線登りが急で、木等捕まる処が無く、大変な登りである、やっとの思いで登りきり、しばし休憩、後は尾根伝いに登る最後の登りを上がって一息、連絡が入って、我々合同チームが一番遅いので兎に角、戻ってくるようにとの指示がある。

下った先に先発隊が目標の目印を見つけたとの事で我々はただひたすら下るのみ、足元に注意しながら下る、やっとなら三之公林道終点に到着、反省会があったが、我々合同チームはただ登って、帰ってきた感じで本当につかれた搜索訓練でした。

(報告者 島崎 隆)

# 例会山行 1

## 後山(1344.6m)～大甌山(おごしきやま 1095m)

【山行日】 2010年9月12日(晴れのち曇り)

【参加者】 L田中(悦)・SL多賀・藤井・三島・島崎・田中(初)・村田・辻・勝尾  
藤本・杉村・内田・内藤

【コースタイム】 駐車地点(8:50) = 後山登山口(9:10) = 不動の滝(9:18) = 大甌山分岐(9:41) = 行者コース分岐(10:01) = 岩場(一本ロープ)(10:10) = 熊落としの行場(10:42) = 一般コース合流地点(11:24) = ▲後山山頂(11:42/12:20) = ▲大甌山(大馬鹿門)(12:48/54) = 一般コース合流地点(13:35) = 水垢離場(13:54/56) = 登山口(14:03) = 駐車地点(14:20)

厳しい残暑のつづくなか、「西の大峰山」こと後山への山行。

林道に崩落箇所があり、本来の登山口よりかなり手前に車を停めて歩き出す。山道にとりつくや、水垢離場、そして数々の行場が現れ、あらためてここが修験道の山であることを認識させられる。沢筋を渡る風の爽やかさに、歩みを進めることしばらく、一般コースと別れ、いよいよ本日のメイン、行者コースに入る。

まずは長い一本ロープの付けられた急登。岩と土の地面で濡れているところもあり滑りやすい。ロープが一本ひと続きのため、一人ずつゆっくり登る。

次の行場は、大きな岩の間をロープの梯子をたよりによじ登る。結構な高低差があって、最後、岩の上へずり上がるところで一苦労。ただし女性には騎士(ただし年配の)の手が差し伸べられた。難所をひとりひとり通過する待ち時間の間、Tさんの落とされた水筒カバーをもう一人のTさんが救出された一コマも。

このあとは道の斜度も緩くなり、ほどなく一般ルートに合流。笹を刈った跡を辿ることわずかであっけなく後山山頂に到着した。山頂からは延々と連なる山々の間に、実った田んぼの黄金色が輝き美しい。

ここで昼食。

後山山頂からは緩やかな尾根をおしごき山へ向かう。この間一時間との案内にも関わらず、半時間で到着(あまりに早く着いたので、ここがおしごき山とは、当初誰も思っていなかった。このあと下りになり、いっこうに登り返しの様子もないために、ようやく、さっきのがおしごき山だったと了解した次第)。山頂の大馬鹿門にて記念撮影。

もう登りはないと分かって、足取りも軽く、ひたすら下って再びもとの道へ。見覚えのある小屋を過ぎればすぐに水垢離場。本当なら入山の際に身を清めるべき所。俗世間に戻るのを前に、ここで汗をぬぐう罰当たり者多数。あとは気楽にぶらぶらと、登山口、崩落箇所を過ぎ、車へ戻る。

変化に富んだコースで、距離も長すぎず、まだまだ暑いこの時期に、なかなか楽しめる山行だった。(記:藤本)



## 公開山行 高取山から明日香へ

【山行日】 2010年9月19日(日)(天気:晴れ)

【参加者】 藤本(CL)、島崎(A班)、藤井(B班L)、内田(A班SL)、辻(B班SL)、  
多賀、田中(悦)、田中(初)、村田、林、平田、高橋、一般参加13名

【コースタイム】 壺阪山駅(9:05)―登山道入口(9:42/47)―壺阪寺  
(10:06/18)―高取城跡登山道入口(10:29)―高取城本丸跡  
(11:29/12:05)―高取林道終点(12:41/46)―芋ヶ峠(13:20)  
―小峠・行者像(13:40/49)―登山道出口(14:10:/13)―栢森  
集落(14:29)―稲淵集落(14:52)―石舞台(15:32)

まだまだ、残暑きびしいけれど、すっきりとした、秋晴れの中、会員より多い、13名の一般参加がありました。中には別の山に行くつもりが、電車を乗り間違えて、やむなく壺阪山駅に来た方も、とびこみの参加となりました。

### ―土佐街道から高取城跡へ―

古い町並みの土佐街道を抜け、車道に出て、程なく、山道に入る。

先ほどとは打って変わって、山道は気持ちがいい。駅から丁度、1時間で壺阪寺に着く。しばしの休憩の後、高取城跡に向かう。

昨年秋に来た時は、壺阪寺上の道路から、きれいに大和平野、二上山が見えたのに、塀が建てられ、絶景は望めなかった。少し車道を行くと再び、山道に入り、五百羅漢のお出迎え、数百年の時を経て、風化した、石仏が、何とも言えない趣だ。やがて高取城跡、ここで早めの昼食をとる。この日も、北には高見山の秀麗な姿が木立の間に垣間見える。東の方は、吉野、大峰の折り重なるような山々が美しい。

### ―高取城跡から芋峠へ―

高取城跡を後にし、芋峠にむかう、ここからはあまり人が通らない道らしく、藪こぎとまでは行かないが、草が足にまとわりつく。ヤマジノホトギスのすがたがかわいい、ここは大淀古道というらしく、昔は吉野と、高

取を結ぶ道だったようだ。うっそうとした木立を抜けると、パッと視界が開けた。ここで小休止、22日の十五夜に合わせるかのような萩の大群落が続く、わたしも萩とススキを調達した。明るい尾根？をしばらく行き山道に入ると(多分このあたりが芋峠)、じきに飛鳥川源流地についた。この水ではタオルをぬらし、体を拭いて体を清めていた男性も数人。おいしそうに、しかし遠慮がちにたばこを一服吸われるHさん。

### 一芋峠から栢の森、稲淵、石舞台へ

しばらくの、山道の後、開けた場所に出る。あとは、いよいよ長い車道歩き、コンクリートの照り返しが暑い。あまり見るところもなただひたすら歩く、稲淵の案山子コンテストの表彰式にであう。この時期この地の売り物の、彼岸花は殆ど見当たらない。彼岸花は気温に関係なくきっちり、彼岸近くになると咲くと聞いていたが今年は、あまりの暑さに、咲く時期をためらっているのだろうか？

そして、今日のゴールの石舞台、ここは今夜、光の回廊のイベントがあるらしくとてもにぎやかだった。A班体操の後、リーダーのFさんと会長のSさんのあいさつ、大盛況の一日となった。

(記:内田)



## 室内例会だより

【日 時】2010年8月25日(水) 19:30~21:00 事務所

【出席者】島崎、水越、多賀、三島、辻、平田、村田、都築、藤本、  
林、勝尾、杉村、内田、高橋、内藤、藤井(16名)

### 1、山行報告

6月29~30日 自主山行 北アルプス白馬岳 L石田 3名(他1名)

7月30日~8月3日 平日山行 北アルプス 烏帽子岳~水晶岳  
L藤井 3名

8月8~10日 例会山行 会津駒ヶ岳、燧岳 L三島 4名

### 2、山行案内

9月5日(日) 県連広域搜索訓練 馬ノ鞍峰

9月12日(日) 例会山行 播州後山 L田中悦

9月19日(日) 公開山行 高取山~飛鳥 L藤本

9月23日(木祝) 堀坂山~観音岳 L田中初

9月26日(日) 県連チャレンジハイク 淡路島論鶴羽山 L水越

### 3、連絡その他

- ・9月18日 土庫病院ハイキング講座  
「山登りと腰痛・膝痛問題」講師 峯隆子さん
- ・10月2~3日 県連交流山行 白山  
参加費 2万円
- ・遭対基金の集金をしました。

・高橋稔さん、内藤妙子さんが入会されました》

**高橋 稔さん**〔年齢/68歳〕〔血液型/O型〕

〔住所〕奈良市西登美が丘 8-18-5

〔電話〕0742-47-1301 〔携帯〕090-8799-5713

〔プロフィール〕登山を始めたのは63歳からで、奈良県内の山が中心。今まで登った山は焼岳・槍ヶ岳・甲斐駒ヶ岳・仙丈岳で今後、奥穂高岳・北岳・白馬岳・立山を計画。

**内藤 妙子さん**〔年齢/54歳〕〔血液型/A型〕

〔住所〕奈良県北葛城郡広陵町馬見南 5-1-2-8

〔電話〕0745-55-2861 〔携帯〕090-8234-2487

〔プロフィール〕登った山は葛城山、明神平、藤原岳、大台ヶ原など。

第 340号(2010年10月号)

# 西大和つつしん

2010年9月23日発行

発行責任者 島崎 隆

編集責任者 辻 康司

奈良県勤労者山岳連盟 西大和山の会

〒636-0003

奈良県北葛城郡王寺町久度 1-9-32

窪田友男方

TEL・FAX 0745-72-2876

<http://www.nishiyamatoyama.com/>