

# 巻頭言

2007年1月

## 「スローアルパイン」をスローガンに

砂川

明けましておめでとうございます。

今年は新たに入会された会員の皆さんと一緒に新たにスタートする気持ちで会運営を図ると共に山行計画に対する姿勢とか考え方を提案していきたいと考えています。

「ふるさとの山」高御位山の清掃登山をベースに日本の山に足を延ばしてきた高御位山遊会です。今年は更に発展的に考え、ふるさとの歴史や文化を大切にする立場から、「ふるさとの山からゴミを一掃する」活動を行い、この「ふるさとの山」を日常的なトレーニング・ゲレンデとしながら日本の山に発信していきたいと考えています。

去年、労山の全国連盟第27回総会では「自然保護憲章」を制定しました。9項目ある自然保護憲章に『自分の好きな山「心のふるさとの山」を持ち、山の自然を学び、地域との交流や山麓の文化に触れるなど、自らの登山スタイルを目指します。』の一項があります。

この項目、提案に日本勤労者山岳連盟の会員でいてよかったなあと思うし、さすが労山、労山の持っている体質というか、労山でないとかこういう発想は生まれてこないし、出てこないと感じます。私の考える山行スタイルにきわめて近いし、この一項をそれこそ高御位山遊会のこれからの「登山スタイル」として確立していきたいと考えています。

自分の好きな山「心のふるさとの山」は勿論、高御位山であります。その他にもこの東播地方には日笠山、舁田山、飯盛山、城山、小野アルプスなど山麓の歴史や文化に根ざした良い山が沢山あります。これらの「ふるさとの山」の歴史や文化を知ること、更に自分の好きな山として「心のふるさとの山」と深く関わっていききたいし、それぞれの方が「心のふるさとの山」を持ち、「自らの登山スタイル」を目指して欲しいものです。

それぞれの山麓にはこれら「ふるさとの山」を大切に考え、登山路を整備したり、トイレや給水用の水を担ぎ上げたり、花を植え育てたり、植樹など等をしている地域のボランティア、個人の方が沢山いらっしゃいます。高御位山例会で歩いていると、よく出会うことからわかります。ゴミを無くすといっても我々の力だけではたかがしれています。

この6年余りの高御位山での清掃活動を通じていえることは、最近ゴミが本当に少なくなったことの実感です。これは単に我々が清掃活動をしているからというより、その行動が他の登山者や地域の人々に良い影響が伝播して、ゴミを捨てなくなり、ボランティアで拾ってくれている人々が増えているということではないでしょうか。我々の統一した行動が大きな影響を与えているということに注目すべきです。



今年は「ふるさとの山」を大切に、「ふるさとの山」からゴミを一掃する一大運動を提唱していきたいものです。

「地域との交流や山麓の文化」となると、我々にとってはまだまだ大きな課題です。

—— 高くて不便な公共交通機関、高価な宿泊施設、百名山ブームに見られる安易なツアー登山によるピークハント漁りの風潮 ——

(自然保護憲章から) 多くの登山者は駆け足で通り過ぎることが多い。ただ単に通り過ぎる山でなく、その地域との交流や歴史や文化を知り、学んだり、味わってより深くその山や山麓の文化を吸収した登山を考えたいものです。(終)



# 巻頭言

2007年2月

私の「団塊世代」ストーリー

今 山

## はじめに

終戦直後の1947年から49年に生まれた団塊世代は約680万人で、'07年度には総労働力人口（6、660万人）の3、2%に相当する214万人が定年をむかえるとされる。

一方、作家の堺屋太一の理論でいくと定年は「終身雇用・年功賃金の雇用体系からの離脱時点」となっている。この方式でいくと私は55歳の時に会社のリストラで賃金や雇用体系を見直しておりすでに定年後の生活に入っていることになる。

## 生い立ち

昭和24年生まれの私の小学校時代の記憶をたどってみると、遊びは棒切れを手にチャンバラごっこや陣取り遊びそして楽しみは自転車でやってくる紙芝居のおっちゃんだった。遊びつかれて夕方家に帰る頃になると兄や姉達が風呂や夕食の準備で薪をたき七輪で魚を焼き、流し台も外にありまさに下町の生活臭がただよっていた。中学生になりまず驚いたのは教室が足りない事だった。同学年の1



クラスは自分達のホームルームがなく不定期に体育の授業で空いた教室や技術室または音楽室を教室として使った。弁当のおかずはソウセージに漬物それに梅干が定番だった。たまーにクジラ肉が入ってることもあったが……。ご飯も麦飯で冬は飯がポロポロで人に見られるのがいやですきっ腹に素早く掻きこんでいた。高校には親に行かせてもらったとの思いが強い。兄と違い極端に勉強が嫌いで出来なかった私は家計も分かっており就職したかったが母親の

“今時高校にいかんやあいけん”の一言で学生生活を……。だから夏休みや冬休みはほとんどアルバイトをして過ごした。猛暑の中で働いて、その時に飲んだキリンビールとゴータチーズの味は生涯忘れることはないだろう。

そして社会人へ、現在、この春で入社39年目を健康で無事に迎えようとしているが、当時は、いずれの会社も職場も我々新入社員で溢れており先輩の名前は何とか覚えても同期生の名前が分からない有様であった。先輩や上司の厳しさや優しさにもふれたが、いずれにせよ自分で考え行動し習熟するしか道はなかった。団塊の諸君よ！ 私の生い立ちに多少なりとも共有、共感し感慨にふける部分はないだろうか？。

## 終わりに

当、高御位山遊会には男女5名の団塊世代がいます。幼少期は兄弟達に親子の愛情で育てられ、学生時代はマンモス学級で学び、そして社会人として企業戦士といわれるほどがむしゃらに働き経済発展に貢献してきた同士達よ、今後は軸足をもっと自分の好きなこと（山）に向け自ら行動、考案し解決する。そして、よき伝統やモラルを生きざまを戦前世代や現在の若い人たちと融合しいつまでも健康で安全なライフスタイル（登山）を目指して行こうではありませんか？。

（終わり）

# 巻頭言

2007年3月

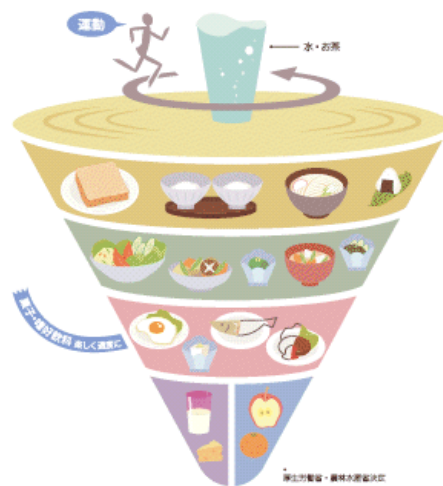
## 中高年の体

舛賀

人生八十年の時代となり、単に長く生きること（平均寿命）よりも、健康で長く生きること（健康寿命）が求められる時代となってきた。さらに、人生の後半を有意義に過ごすためには、病気にかかっていないというだけの健康よりも、元気に活力ある生活が送られるような、より高いレベルの健康状態でありたいですね。

**老化を早める<粗食>** 老化は高齢者の健康を害する大きな危険因子です。それを予防することは出来ませんが、遅らせることは可能です。その重要な要素が栄養状態です。栄養状態を示す指標になるのが血清アルブミンという血液中のタンパク質。肉類や卵、牛乳などの動物性タンパク質や脂肪を含め、多種類の食品を積極的に取っている高齢者ほど、各機能がしっかりしていて元気です。年を取るとさっぱりした食事、あるいは粗食の方がよいという考えが根強いが、それでは動物性タンパク質が不足して、老化を早めかねない。では、老化を遅らせるには、どの程度のタンパク質を取ればよいのか。

高齢者が一日に動物性タンパク質を必要量摂取するには、

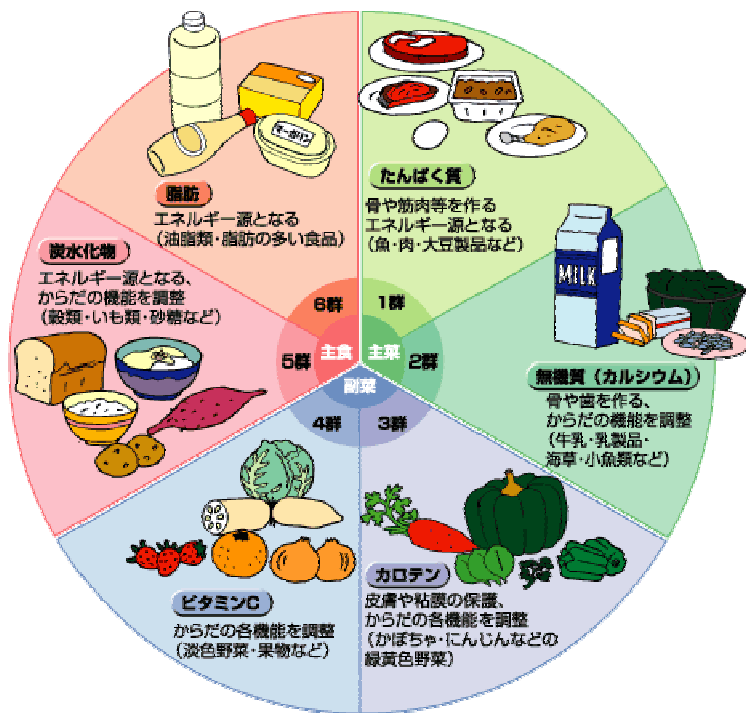


主食、主菜、副菜をバランスよく  
イラストは厚生労働省ホームページより

肉類七十グラム、魚類八十グラム、牛乳三百ミリリットルを目安にする。老化の速度は個人差があるが、総じて七十歳位から加速する。そうなる前の六十歳位から、食生活を見直した方が良いでしょう。特に女性は、男性に比べて筋肉が少ない分、老化が早いので、積極的にとりまくように。

高御位山遊会の皆さんの平均年齢は60.4歳（男性62.5歳、女性56.5歳）であり、毎日、自分に合った適度な自主トレを継続しながら、何時までも元気で活発な山登りを永く楽しもう。特に、女性の方は肥満にならないように注意しましょう。

おわり



イラストは仙台市ホームページ  
バランスの良い食事より

## 巻頭言

2007年4月

### 山は誰のもの（続）

原 田

山へ登るときに、いつも思うことがある。それは、山道が人の足跡によって、すごく掘り下げられている、荒れていると言うことである。利尻山では、頂上付近で約3m、また全山縦走の六甲山では、宝塚市の塩尾寺に至る山道では、U字ではなく、V字で2mぐらいいはある。まだ他にも多くの道がそうであろうが、有名な登山道ほどその状況が激しいのではないだろうか。百名山とか、五十名山とか、いろいろな書籍が出回っているので、それを参考にして、登山をするからであろうが、一度でも豪雨にあえば、道は急流のように雨水が流れるようになり、荒れ狂い、ひとたまりもなく山は大きく変貌する。

利尻山の山頂付近で、なぜこんな石がこんなところにあるのか、場違いな石があるのが不思議でならなかったが、下山のときになるほどと解ったのであった。赤道色の土は大きくえぐられて、大きな岩がむきだしになっている。山野草が盛んな頃には、多くの登山者が訪れ、山頂もにぎわいをみせる。0mからの山と言うことで人気の山であろう。特に雲ひとつなく条件のよいときは、眼下に日本海の広がりが見えることであろう。

有名な山へ登山者が集中すれば特にそうなるのであろうが、それにしてもあまりに酷く目を覆いたくなるようなところもある。登山者がすれ違う場所、休憩する場所、景色の良い場所など、ひどく荒れている。尾瀬の湿原や白山の竜ヶ馬場のように木製で出来た通路のようなものはまだ限られており、やっと土砂の流失を防ぐため付近に生えていた木を利用して作った階段ぐらいか。しかし安全確保のためには、金属製のはしご、鎖などは良く見かける。

ずっと以前、ニッコウキスゲの群落をみるために車山へ登ったとき、監視員の若者が植物を踏まれないように忙しく走り回っているかと思えば、三年前に登った白山では自然観察の腕章をつけた中年のおじさんが通路上で堂々と植物の説明をしていたが、そばには立ち入り禁止の立て札があり、われわれはどこを通ればよいのか迷ったが、道を明けてもらうことになり小さくなって通った記憶もある。人によってさまざまであるが、もっと自然に対する理解を深めるべきでしょう。

槍・穂高から流れている梓川にかかっている河童橋から見る雪解けの水の、あまりにも綺麗さに見とれ、おもわず顔を洗いたくなって川原に下り顔を洗おうとしたら、観光に来ていたオバチャンから大きな声で水を飲んだらだめよ！と注意されたのは遠い昔のことである。きれいに見える水でも大腸菌がすごいとのことである。そのときに有料のトイレが設備されていることを学んだ。

私は前々から思っているのだが、特に有名な山は入山料が必要ではないのか、と思う。そうすれば、有名な山に集中する人が少しは減るのではないか、山が荒れるのを少しは防げるのではないか、と思う。いずれにしても難しい問題である。

地球環境を守ろう・山を守ろう・美しい自然を守ろう、と多くの人々が活動をしておられますが、山の自然に親しむ私達も出来ることから一つでも実行していきたいものです。

## 私の山登り

渡 邊

高御位山遊会入会のきっかけはアルプス山系の高い山に登りたいと云う思いからでした。

現在、入会4年になります。その間、いろんな山行に参加してきましたが、「登りたい山と登れる山は違う」と言われている通り、そのことを痛感しています。

「山登りをする」と口では簡単に言えますが、実際に山に登るためには目的とする山についていろんな角度から分析をし、目的の山に自分が登れる山かどうかの判断をすることが必要です。

山は自分の足でしか歩いて行けない場所であり、一旦、山に入るとパーティの一員として協力しながら、自分の責任で歩き通し、安全に下山しなければなりません。私は山行計画が決まると自分が登れる山かどうかの検討をするため、①歩行距離は？②歩行時間は？③登り&下りの累積標高差は？について検討しています。もちろん、山登りに必要な要素としては、山行計画を基にしたその時期の気象、必要装備、ルート、登山道の難易度（良し悪し）アクセス方法、メンバー構成、登る山の標高（対高山病など）、背負う荷物の量、日程、当日の体調 e t c いろんな要素が絡んできます。加えて最も重要なのは登るための体力、脚力が無くてはなりません。考えれば考えるほど簡単には決められるものではありませんが、私の場合は最初に挙げた3要素を一番重視して、可能性についての判断をする目安にしてきました。時には無理があると思われる場合も沢山ありました。そんな場合、web上で情報収集し、参考にすることもあります。

そして自分なりに納得して山行に参加するように努めています。山行中の事故多発の大きな要因の一つとして体力、脚力不足があるといわれています。しかしながら、体力、脚力については一朝一夕にはアップできるものではありません。私の場合も体力面で自信が持てないため、何時もリーダーのすぐ後について歩くことにしていますが、それでも一番に「バテル」のは自分のような気がしています。それだけに自分の実力（体力）が未だ把握できてない状態です。それでも山行を重ねることで、多少でも実力はアップしていることも確かに実感しています。

世界を相手に競技するオリンピック選手やプロ野球の選手、その他スポーツ選手は本来の練習以外に自分の体力づくりのために日々努力している様子をテレビなどで見かけますが、体力づくりは並大抵の努力では出来ないことがよく分かります。

同様に山登りに必要な体力、脚力づくりもトレーニングを継続することが最も大切だと思います。山登りのためのトレーニングは山に登ることが一番よいといわれていますが、部屋で出来るスクワットや腹筋トレーニング、身近なウオーキング e t c 組み合わせながら体づくりをすることも出来ますので、体力強化に役立つことは積極的に取り組みたいと思います。しかしながら、継続することの難しさがあります。実行力に自信がないだけに、2月から実施されている月2回の平荘湖周辺での自主トレーニングはたいへん有難く思っています。

自主トレを皆さんと一緒にすることで、少しでも力がつけばとの思いで参加しています。

過去にアルプス山系の山行に5回ほど挑戦しましたが、残念ながら体力的に課題を残してしまいました。それだけに体力強化をする必要を感じ、「とにかくやるしかない」との思いです。そ

2007年6月

## 巻頭言

### スポーツと基本について

船 津

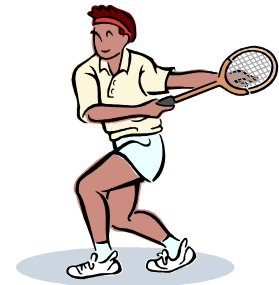
僕は、24歳から現在まで、約28年間もの間テニスをやってきました。最初の数年間は、技術も目を見張るくらい進歩して行き、ゲームをやっても勝利するようになり、ただ楽しいだけのテニスを繰り返してきた結果、ストレスの解消という意味では、僕にとって効果があったと思われるが、技術の進歩という観点から考えると、面白い、楽しい、楽なテニス（ゲーム中心の）をやってきた結果、始めてから10年位経つと、テクニックが全く進歩していなくて、試合で幾ら頑張っても決まった人に勝てなくなってきた自分に気がつきはじめた。そして慌ててテニススクールなどに幾度となく通ったが、いかんせん我流の悪い癖が染み付いてしまっていて、なかなかこれといった効果が見られない。

ほとんどムダに時間とお金を浪費しているような状態に陥ってしまっていた自分にうんざりだった。方や、最近のテニス事情は初心者頃からスクールに通い基本をみっちり練習しながらコーチに悪いところを指摘されてその欠点を練習で克服していくことを繰り返していくことで、10年、20年経っても技術は、どんどん伸びていき、試合にも勝利しているような人が増えてきている。

スポーツ全般に言えることは、初心者のうちに基本をしっかり身に付け、土台をしっかり築くことに努力すれば、後はテクニック等自然に身に付けることができるのである。



山登りでは、まず基礎体力をつけること、これはランニングや、ウォーキング、筋力トレーニングに代表される。そして地図についての基礎知識を学習し、地図を読めるようになることが必要である。山で今自分がどの位置にいるかを正確に把握できていないと、事故につながりかねない。また、コンパスの使い方にも習熟していなければならない。さらに天気図の勉強も大変重要である。つまり山の基本は、すべて遭難事故を防ぐことにつながり、自分の身を守ることになるので、他のスポーツに比べて、自然を相手にしている関係上、自己の生命を守るために真剣に完璧に山の基本を自分のものにして、自分の土台を頑丈に作り、これからの山の技術を際限なく伸ばしていけるようにしていかなければならない。そういう私も、性分は変わらないらしく、山の基本も少しおろそかになりつつあるので、心を入れ替えて勉強しなおそうと思いついでいる昨今である。



**何事も基本をしっかり学びましょう**

私たち、「中高年登山者」がブームなのか多いのには、いつもびっくりする。



エー!?

健康で安全な山登りを続ける為には、一番のポイントになる体重の増加（肥満）は、食物によるカロリー過多と運動不足による消費不足によって起きる。脂肪そのものが体に、悪影響を与える。

過剰な脂肪を身につけた状態は、その過剰な重い脂肪をザックに詰めて行動している姿に似ている。汗をかきやすく、疲れやすい。そして動くことが苦手になり、ますますカロリーの消費が少なくなり、肥満を増強する悪循環に陥ってしまう。そして常に重いものを背負っているために、膝や足首に障害が出やすい。特に中高年の女性では膝に痛みが出る膝関節症を持っている人が多い。対策として、食事（カロリー）制限と運動によって体の脂肪を減らすという比較的単純なことであるが減量は、根気のいる大変な作業である。中高年になってからの減量の手段としては、体の老化現象のために激しい運動による減量は困難である。加齢による変化によって筋肉、骨、関節などに障害が出やすくなるためである。健康的な減量を中心に考えれば、食事療法の方が中心になる。ただし食事療法のみで減量を図ろうとすると、脂肪の減少は少なく、大切な筋肉や骨などの減少が目立つといわれている。

健康的な減量をするためには、運動を欠かすことはできない。中高年の運動としては、有酸素運動の代表でもあるウォーキング、登山も、日常のトレーニングを十分にやっていたればかなり高年齢になっても楽しむことができる。登ろうとする山に見合った基本的な体力（筋力、持久力、しなやかさ）をつけて気持ちのいい山登りができる。稜線を歩く、岩場のある山を登るとしたら、それ相応の準備が必要である。

私たちの気持ちは「山は逃げないが年は逃げて行ってしまう」体力の無くなる心配をしてあせって登るより、カバーできる技を身につけて、何処でもきちんと歩ける技術を身につけることが大事です。

肥満防止のために  
頑張るぞー



山は楽しく登り ★ 正しく遊ぼう

## 山は真剣勝負！！

砂 川

「初めての山登り教室」の終了山行「三の峰」も終わり、雨天のために順延しておりましたトレーニング山行の六甲・ロックガーデンも終了しました。今年の教室の終了山行も含め、最後がどうもしまりの無い終わり方になってしまいました。

終了山行への参加者も日程の変更が災いしてか教室からは5名と少なく、受講生には物足りない内容であったのではと反省しきりです。来年はこの教訓を生かし内容の充実した教室の運営にしたいと考えています。願わくば、今回の教室を機会に高御位山遊会に入会された方々が学習会に引き続き参加してくれることを願っています。

29日(日)の夏山トレーニング山行・「初めての山登り教室」からのトレーニング山行と合同の「六甲・ロックガーデンから一軒茶屋」例会山行に25名の参加者を得て、無事終了しましたが、リーダーとしては気のもめる山行でありました。

一番の問題は夏山のトレーニング山行であるにも関わらず、誰が参加するのか教室からの参加者も含め確定できず計画書を事前に徹底できなかったことです。にもかかわらずこんなに多くの参加者を得て実行できたことは、皆さんの夏山に対する取り組みの真剣さを厚く感じました。当日は集合場所の阪急芦屋川の駅前での人員把握に手間取り、暑い中、出発まで時間が掛かってしまいました。これも事前の把握の不十分さを実感することになり参加者の皆さんには御迷惑をおかけしました。

トレーニングの内容について十分な打ち合わせも無く、その場あたりの計画でそれぞれのリーダーをされた方にお任せしてしまいました。

終わってみて全体としては夏山での歩き方として、当日のルート設定は少し厳しかったかもしれませんが、夏山トレの参加者は平均的に12～16キロの歩荷で歩き通しました。

これで夏山に向けた良いシミュレーションができたのではと感じています。

特に強調しておきたかったことは、パーティーとしてのお互いの理解と体力的な協調性を尊重した歩き方ができているかに重点を置いて欲しかったのです。歩荷での歩き方のペースのとり方を感じて欲しかったことと、パーティーの協調性を養って欲しかったのです。

学習会では今「天気図の書き方」を少しずつ実習しています。何故、今「天気図」なのか！と学習会に参加している方々も感じていると思います。正確には私が感じていると言うことです。学習会ではその他に概念図の書き方、シルバコンパスの使い方、自己確保のとり方、などなどバラエティーにとんだ内容で山に関する勉強をしながら、山行計画を立て計画書を作り、例会山行として取り上げて実行しているのが実情です。

本来こういう作業は、山行の参加者(パーティー)のそれぞれが勉強し、すでに実行済みで、ミーティングでは主に山行内容について議論を重ね、どんな趣向のどんな山行にするのかの議論を戦わせて計画書をつくりあげていくことが理想であります。

山の会は任意団体であり、会社のように指揮命令系統がはっきりしていて、業務命令が出せるわけではありません。けれども、山という自然を相手の遊びであって、最近の山岳遭難の多発から見れば、そこに人命に関わった行動をとまっていることは明らかです。

我々の活動は真剣勝負であります。

ただ単なる物見有山に終わってはいは、手痛いしっぺ返しを受けることになりかねません。山は真剣勝負であって欲しいのです。これで良いという限界は無いと思っています。

今、会員数が40人を超えてきました。更なる発展を考えれば、現状は限界に近づいていると感じませんか。

会員の皆さん、「学習会」、「平荘湖の自主トレ」に積極的に参加してください。

軸足を山の勉強に置き、真剣にやっただけの方、山専任にしてください。何人いるかに掛かっているといっても言い過ぎではありません。

山の専任者になってください。

(終)



## 安全を考える

山本

会社での作業は安全第一にすることを指導されている。しかし災害は途絶えることがないのが実情である。昔の職人さんといわれる時代には仕事で怪我をすると『名誉の負傷だ!』なんて馬鹿げた話もあったが、今は些細な赤チン怪我でも発生すればその怪我が自己責任で発生したものか、管理責任で発生したものかを要因分析し、その怪我が再発しないように対策を講じる必要がある。一方その程度により労働基準局に報告を行わなければいけない。だがここで何時も対策不可能な事がある、それは人の不注意による災害である。会社で仕事に災害を起こすと対象設備に可能な限りの投資を行い安全対策をする。しかし仕事を行う限り完全に設備、作業者を防護してしまっただけでは仕事が出来ないから、その対策にも限度がある。

日常生活の例で電車の踏み切り、駅のホーム等が挙げられる、これらは封鎖してしまうと確かに危険は防げるものの、使用する側にとってかなり面倒な事となる事が予想され、又それに掛かる費用と手間は莫大なものとなり現状ではこれ以上の対策が不可能である。

### 結局それを利用する人々がルールを遵守し自分自身で安全を確保する事が求められる。

ヨチヨチ歩きの孫が遊びにきたとき、その足元の覚束なさに思わず手を出したくなるが、果たしてそれが本人の為に良いか否か考える必要がある。『敷居に躓いてひっくり返る、階段から落ちる、ドアで手を挟む』等々、幼い孫には家の中であっても危険は一杯だ。しかし放置して見ていたら結構上手にやり過ぎて成長していくのだ。時たまミスをして怪我することはあるが、それはその子にとって痛い事が大きな体験となり、

### してはいけない事、良い事の分別の感性が身につくのではなかろうか。

難しいのは放置しておいて良い事、助けを入れる必要のある事への判断だ、周りの状況、成長段階に於いてその状況は絶えず変化していく。TPOと云う言葉がある。Time(時)Place(場所)Occasion(場面)の略語であって、物事を実施する時一番適応したやり方を「TPOを考えて実施せよ」と云う。子育てにもこのTPOを基本にする事が上手いやり方と思われる、これは仕事にも適用できるし、日常の行動全てにおいて同じに考えて良いのではではないかと思う。

ところで我々が目指す安全な山行はどうであろうか、近年高齢者の登山が盛んとなり比例して事故が増加しているのを見逃せない。山で事故を起こすと一般社会のように救急車を呼んでもすぐに助けにはきてもらえないので些細な怪我でも大事に至る事も考慮しておく必要がある。

山での安全対策は会社の中で設備等に施される物的な安全対策が出来ないのが普通である。これは自然を求め自然の中で行動する事が目的である登山から見ると当たり前の事で、これを危ないからと言って柵をしたり、道の整備等をやり過ぎるとその意味がなくなってしまう、魅力の無い山になってしまうだろう。従って山で遊ぶ人はその環境に対処する安全を自分で確保する能力を培って行く必要がある、知識、装備を可能な限り準備した上で、それぞれの山容に応じた体力を身に付けて山行に望むべきと思う。



如何なる場合にも自分を守るのは自分自身でしかないことを基本に、それぞれの場面に適応した山登りができるように感性を磨きたい。

## “秋山はたのしい”

松 尾

夏山で爽やかな汗を流し沢山の思い出と共に次は秋山へと季節は、夏から秋へと移ってきています。さあ秋山への紐を紐解いて見ましょう、どのような山が・・・私達を待っていてくれることでしょうか、きっと山は絢爛豪華な錦絵の世界へと登山客を導いて存分に楽しませてくれることでしょうか。

紅葉は神秘である、秋の深まりと共に色づく紅葉。カエデやナナカマドは赤い葉にブナは黄色い葉にアルプスの紅葉は、里山と違って色の鮮やかさは天下一品一度見ると忘れられなくてあの紅葉を見にあの色の鮮やかさに出会いたいためにアルプスを目指されるのだなあ・・・それに運がよければ雪との三段紅葉に出会うかも知れません、私と紅葉の出会い、8年前、木曾駒ヶ岳でした。今でもあの時の色の鮮やかさは生涯忘れることの出来ない感動、言葉で言っても言い表せない写真で見るよりも自分の目で見て納得、里山で見る紅葉と紅葉が一味違って、この景色は何、紅葉と緑のハイマツそして白い岩石が見事なコントラストを描きだしていた、これは何なのと・・・、理解するのに時間がかかったが、これが本当の山の紅葉だと、新緑もよいが秋の艶やかさが好き、秋山って本当に素晴らしい。

私が一度は行ってみたいところは涸沢。雑誌にも紹介されている山の世界で紅葉の美しい場所といえば、涸沢。一年に一度わずか10日ばかりの間に燃え上がる木々の炎、一生に一度は見る価値があるとのこと、“あなたを待っている”と雑誌には書かれている。涸沢でのゴージャスな山岳美を堪能しパノラマコースを散歩したり涸沢ヒュッテでヒュッテ名物のおでんとソフトクリームを食べながら燃えている涸沢を存分に楽しみたい、ささやかな願望である！

そして夏とは違う赴きを秋山は満喫させてくれることでしょうか。一日一日移り変わって行く秋の、だからこそ価値のある美しさを、是非あなたのアルバムのページに加えて下さい。それと何より怖いのはお天気です。

### “わ・・・天候急変！と慌てない為にも”

天気さえ良ければ、夏山と同じような爽快さで歩ける秋の山、しかし油断は禁物。確実に短くなる日照時間に加えて、ひとたびくずれはじめれば一気に冬山の表情を見せるのもまた秋山のもうひとつの顔。ナメてかかると取り返しのつかないことにもなりかねないので注意が必要です。里は秋でも山は冬、急な冷え込みに対応出来る冬山装備に日が短くなることを考慮してしっかりとしたヘッドランプも忘れずに、忘れやすい予備電池も、そして自分にあったトレーニングも準備し、安全登山を目指してさあたのしい錦絵の世界、秋山に行きましょう。



## 山はたのし！秋山はたのし！

## VIVA！高御位山遊会

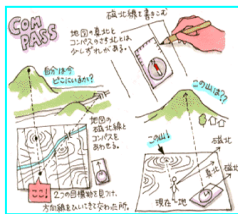
松下

高御位山遊会に入って一年ちょっとになります。今年は私の“夢”でした“アルプス縦走”が実現し、おまけに裏剣山行へも参加する機会に恵まれ、この上なく充実した1年になり、感謝の気持ちでいっぱいです。

山遊会入会后、“次の夏山へは行こう”を目標に、できるだけ山行に参加し、理解できないなりに（笑）山行学習会へも足を運びました。それらを通して感じたことは、思いがけず厳しく・・・  
“連れていってもらおう山歩き”では自分の

身を守れないという事でした。登山経験のわずかな私にとって、一つ一つの山行がトレーニングになり、学習の機会でした。山行計画から必要装備を準備し、パッキングの工夫、宿泊山行からザックバランスを身体で覚えていくというように・・・まだまだ、課題は多く、地図の読み取り、気象の予測など、一朝一夕には身につかないので、山を楽しみながら一つ一つ積み上げていきたいなと思っています。

山行の途中で “**なんで、自分はこんな辛い事を好んでやってるんだろう**” と考えます。いつも、答えはできません。でも、今の自分を賭けてあまりあるものが“山”にはあります。こんな気持ちを上手く表現してある 高村光太郎さんの詩をご紹介します。



「無窮」の力をたたへろ  
「無窮」の生命をたたへろ  
私は山だ  
私は空だ  
又あの狂った種牛だ  
又あの流れる水だ  
私の心は山脈のあらゆる隅隅をひたして  
其処に満ちた  
みちはじけた

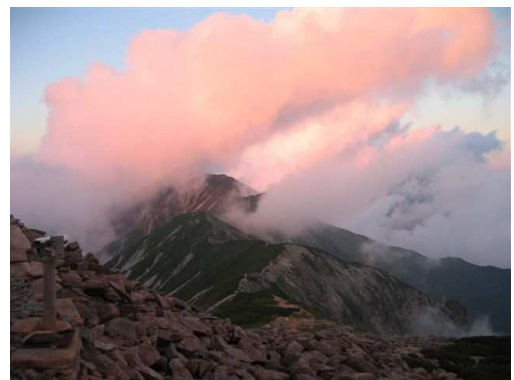
山はからだをのして波うち  
際限のない虚空の中へはるかに  
又ほがらかに  
ひびき渡った  
秋の日光は一ぱいにかがやき  
私は耳に天空の勝鬨をきいた

山にあふれた血と肉のよろこび！  
底にほほゑむ自然の慈愛！  
私はすべてを抱いた  
涙がながれた (1913・11)

### 山

山の重さが私を攻め囲んだ  
私は大地のそそり立つ力をここに握りしめて  
山に向つた  
山はみじろぎもしない  
山は四方から森厳な静寂をこんこんと噴き出した

たまらない恐怖に  
私の魂は満ちた  
ととつ、とつ、ととつ、とつ、と  
底の方から脈うち始めた私の全意識は  
忽ちまつばだかの山脈に押し返した



## 登山とマラソン

今 山

私のもう一つの趣味に健康マラソンがある。何故マラソンか？と言うと自分の身体の特徴に起因する。膝の伸びないガニ股の足は偏平足で早く走ろうにもスピードを出そうにも出しようが無かったのである。(現在はストレッチや補強運動、又、靴のインソール部の改良をし、全体的なフォームを含め矯正補強中である)

走るきっかけは35歳の時当時住んでいた近くの明石公園で、毎週健康マラソンタイムトライアルが実施されており、ある人が一人練習をしていた私に声をかけていただいたのが始まりだった。

いずれの世界にも上には上があります。少し恥ずかしいが経歴を書くと現在までに、フルマラソン出場18回、六甲全山縦走は20回以上(六甲タイムトライアル含む)となる。記録の方はフルマラソンの場合、良いときで3時間30分以内、六甲全縦では9時間以内が2回あり、悪いときもそれなりに大きく崩れることは無かった。現在も不定期ではあるが市民レースに出場し登山のトレーニングの一環と位置づけ10Kmやハーフマラソンを楽しんでいる。とにかく長い距離を踏むのが好きなのである。

同種目に共通する体力は有酸素運動と言うことであり、どちらもゆっくり長く、を基本とし、私の場合競争とかタイムや勝負には無縁の世界である。

私のランナーとしての基本はあの浅井えり子選手(現指導者)を育てた元新日本電気の故佐々木功監督の「LSD」トレーニング法が原点です。L⇒long(長く) S⇒slow(ゆっくり) D⇒distance(距離を踏む)で走法は Km/7~8分ペースで身体に長時間に渡って弱い刺激を与え続けることによって、普段使われてない筋肉や神経が刺激されて使えるようになり、マラソン向きの身体を作ることに効果があります。又、ゆっくり走ることによって自分のフォームを修正することができる。ちなみに早い動きの中では無駄な動きやアンバランスもごまかされてしまうので、注意が必要です。ゆっくり長く走ること何よりもハードなトレーニングを受け入れる身体の「器」を大きくすることができるのです。この理念は山歩きにも共通することだと私なりに解釈し練習を重ねている。方法はまず規則正しい睡眠と食事を心がける。

排尿排便についても汗をかくようにできるだけ素早く放出し新陳代謝の促進を心がけ、山歩きでは靴裏全体で地面をつかみゆっくり歩くことです。(私の場合は腹筋や背筋を鍛える為、少しだけ踵着地にしているが)当会の安全担当M氏の考え方にも共通しており、要は自然なフォームを維持しながら前へ進むことである。山歩きの



時、傾斜、背中のザックの重さ、を考慮し腰、膝、足首等でバランスをとりいかにスムーズに斜面に対して水平移動を図るかを念頭に入れながら練習をしている。課題は山(登り)では大またになりすぎたり下りでは飛んだりねたりがあります。そして苦しくなったら歩行ペースが上がる欠点は修正できていません。これはマラソントレーニングの弊害なのかメンタルトレーニングで修正していきたい。マラソンの方は現在 Km/5分30秒位くらいで走っているが、もう少しゆっくり長く丁寧に練習していきたいと思っている。



人間誰しも、健康と安全は究極のテーマかと思えます。自然に対して又自分にもより謙虚になり、コツコツとトレーニングを積み重ねてより充実した趣味のライフワークを築いていきたい。