

2009 年度 山行を振り返る

09年12月 澤田

登山やハイキングは、歩くことが健康によいことや、自然を満喫しながら森林浴効果でリフレッシュできるなど中高年者の人気は高い。しかし、同時に危険と隣り合わせでもある。今年も多くの尊い命が落とされた。ご本人、ご遺族の無念さを思う。

「生命の尊厳はなにものにもかえることはできない」と労山の趣意書で述べられている。さらに、労山はじめ高御位山遊会において遭難事故防止のため、教育、訓練、救助対策等について努力がなされている。また、兵庫労山 10 月号に常任理事、岡 敏明氏が「山行時の体力、技術の棚おろしをしよう」と書いている。

このことを踏まえ、2009 年度の山行を振り返り今後役に立てたい。

1) 山行について

2009 年、高御位山遊会主催の山行参加回数は 14 回である。自分の目標としては月 1~2 回の山行が体力や家庭生活の面からみて無理のない状況だと思っている。参加した山は近隣の身近な山から東・西六甲縦走、八ヶ岳の蓼科山、北横岳、スノーシュー等様々な山行に参加でき充実した年であった。日常生活では体験できない自然や地域の文化に触れられるのも楽しみである。最も、リーダーさんはじめ参加者の皆さんには遅い歩行速度、岩場では大股歩き、テント泊での食事メニューの考慮等体力・技術不足で迷惑をかけた。

2) トレーニングについて

トレーニングは山で実施する方が山行をする上で、使用する筋肉や関節、靭帯、心肺機能等を鍛えると学んだ。できれば週 3 回程度は必要との事だ。このことから考えると月 2 回の自主トレーニング参加と例会日の清掃登山の他に週 2 回程度は山行が必要だ。今はトレーニングとして近くの山で週 1 回程度 2 時間弱のトレーニングを実施しているが、あと 1 回増やすことや山でのトレーニングをしない日にはストレッチをするなど工夫が必要だろう。さらに、山行で歩行速度が少し速まるとついていけない事を度々体験しているので、心肺機能アップのためザックの重量を増やすとか、歩行速度を上げたトレーニングが必要だろう。

3) 学習会について

月 2 回の学習会にはできるだけ参加するように努めた。しかし習得内容は心もとない。具体的には天気図は等圧線の記入、見方が十分できない。概念図は集中学習や今までの学びで少しは理解できたと思うが山の形態が分かるには不十分である。自己確保のためのロープの結び方も覚えたと思ったらすぐ忘れる。学習会以外にも練習を重ねるなど項目ごとの目標設定をするなど努力したい。

まとめ

安全登山のために個人として体力の維持増進のため身近な山でのトレーニングの実施や知識、技術の向上のため高御位山遊会主催の学習会、自主トレーニング、山行への参加をしてきた。しかし、歩行速度が速まると心臓の拍動が激しくなり体力不足を感じている。自分の体力からすればゆったりペースの山行があっていると考えるので山行難度を考慮しつつ参加をしたい。同時に天気図や地図の見方が分かるなど自立をはかり、皆さんと楽しく安全な登山を続けたい。

私の山登り

2009年11月 大瀬

19歳の夏、友達に盆休みに山登りに行こうかと誘われたのが初めてで、行き先は、北アルプス槍ヶ岳(3180m)。夜立ちの2泊3日、その時の装備は4人分の食料、テント、寝袋、ビール、カメラ。登山靴とリュックは借り物、半ズボンにTシャツ、防寒にトレーナといま考えると、合羽やレーションといった個人装備なしで、これでよく行ったなと思う。きつい思いをしたが、今でも、青い空、降って来そうな星空を思い出す。 若さで突っ走りました。

30代 山登りと紅葉の写真を撮りに行かないかと誘われ、軽い気持ちで行こうか。白山(2702m) この時は脱水症状になり皆が頂上を往復する間、室堂の水飲み場でガブガブ水を飲んでた。人に迷惑がかかり、山に行く前には確りトレーニングをしないといけないと思った。薬師岳(2926m) 山小屋泊まりを経験する事もできた。 若いつもりでした。

40代 渓流でアマゴ釣りをしたり、一人で山を歩いたり、結構楽しいのだが、物足りなさを感じ、高い山への思いを募らせるも、登山ブームで沢山の人が山に入れば事故も多く、我流では不安である。そんな時 新聞で「山登り教室」という記事を目にする。迷う事なく応募し、高御位山遊会に入り、約3年になるが、知らない事ばかりで山登りの(いろは)を勉強中である。

事故の無い山登りを楽しむには、山を知ること。

- * **読図** (地形図を読み・コンパスを駆使する) 低山や里山は、道標もなく地図の上では道があるようになっているが、実際に行ってみると道がなくなっている場合もある。
- * **天気図** ラジオに耳を傾け天気図を書くのは、なかなか難しく悪戦苦闘中である。
- * **トレーニング** 重いリュックを担ぎ目標まで行けずにリタイアすることもあったが、いまは無理をせず、体調を考え目標まで行く事、調子がいい時は、重いリュックを担ぐし、夏は飲む水だけで山に行く時もある。(高御位山が私のトレーニング場所)
- * **身を守るという事** クライミングやレスキュー技術、またはビバーク訓練とか、時間があれば参加して山登りの知識と技術を身に付けレベルアップに繋げたい。

今では山小屋泊が普通で、荷物も少なく食事は美味しいし、コースによっては初心者でも参加できます。(脚力を鍛えて夏山へ行こう！)

変わっているかも知れないが、テントを担いでアルプスに行くのが夢だ。(体力、技術、知識)がまだまだ伴いませんが、いつかは行きたいと思っている。

ケガの無い山登りを心がけよう。



21年9月ねんりんピック

09年10月 舩賀

ねんりんピック北海道：札幌2009大会に参加して、沖縄～北海道、65都道府県市町、60歳以上中心（元気、元気、の高齢者）の選手団、約40万人が札幌ドームに集結。「ねんりん、夢を、大志を、青春を」のテーマのもとに開会式典が開催され、1「皇族ご臨席、2」各旗入場、3「選手団入場、4」開会宣言、5「国旗掲揚、6」聖火点火（三浦雄一郎と家族3世代による）選手団入場行進での感動は、兵庫県のアナウンスが流れ入場、そして「明日へとつづく道」テーマソングが流れ（常陸の宮さま、華子さま）の前では右手で帽子を高らかと振り行進、緊張と感動が交じり合い、今、自分は夢の中ではなかるうか、若者ピック式典のテレビを見ているのではなかるうか、現実には自分は行進しているのだと思いながら感動し、良き人生の思い出に残る記念となった。

会場は「札幌市、苫小牧、石狩、・・・9市1町」「旭川、滝川、2市」「芽室、幕別、帯広、1市2町」「北見市」の広大な地域13市3町にて。

交流大会種目は、屋外ではテニス、ソフトボール、マラソン、ゴルフ・・・及び屋内では水泳、弓道、剣道、太極拳、囲碁、将棋、俳句・・・の21種目競技大会が行われた。

マラソン交流大会は滝川市で、前夜祭歓迎レセプション、ランナー最高齢者表彰（86才、80才）そして各選手、及びゲストランナー高石ともやを交え交流懇談、上には上が居ます。ワタシも（73才）マダマダ若い、若い、これからや、翌日9月6日ラン10kmに出場。外気温17 小雨スタート石狩川・空知川河川敷から望む十勝岳コースを前半自己ペースで、折り返し後半アップしたがペース上がらず、（タイム、50分台）12位でゴール（70才代で）入賞出来ず残念、後半伸びなかったのは走り込み不足だわ。

月間150～200km程度走り込み、マラソン、登山、自転車、等の現状維持と余裕のある体力作りを図り、日々楽しく活動する。

（ゼッケン211ワタシ）



高御位山遊会に入会して3年目の夏を迎え、初めて夏山の縦走(八ヶ岳Bコース)に参加できた。装備(行動食、着替え)、防寒対策、トイレ、山小屋事情など知らないことばかりで、経験がないというのは、どうしようもない。分っていたのは、「ザックの中身は、軽い方が良い」ということくらいであった。

さて、山行については、歩道は、雨が多かったせいか予想外に荒れていて、良く言えば、八ヶ岳は、自然のままにまかせている感じがした。毎年のように夏山の天気は、悪かったとよく聞かすが、今年は、まずまずであったと思う。

登山の初日、「硫黄岳～夏沢峠～本沢温泉」へのコースで雨に濡れた。小屋も近いということもあり合羽の下をはいていなかったの、ズボンと靴を濡らしたが先月に発生した北海道の遭難事故と違い、温かい雨であった。

1. 夏山でよかったこと

- 1) メンバーの全員が事故もなく帰ってこられたこと。
- 2) 縦走、小屋泊まり(特に小屋による違い)を体験できたこと。
- 3) 晴れ間に天狗岳のところで山らしい景色が見えたこと。
- 4) 本沢温泉の露天風呂(外湯)に入ったこと。
- 5) 8月8日、八ヶ岳の記念日に登れたこと。・・・2泊目の「白駒山荘」では、写真展の開催ということでプロの写真家も見えていて、小屋の主人から食後に誘いを受け短時間であったが、八ヶ岳の話、大雪山系の遭難事故の話ができた。

今回の事故では、ガイドの問題が大である。山では、一に人命、二に自然、三も自然、小屋を出る時の判断にも疑問があったのでは？

ビバークの仕方：体温を暖める必要があった(穴を掘るなり、着火のよい唐松を燃やすなり方法はあったはず)

八ヶ岳でも年間に登れない日何日もあるし、強風時には、高校生ぐらいの者でも30～50kg程度の石を背負って天狗岳辺りを歩くことがあるとのこと。

京都の知恩院で授かった厄除けのお守りの数珠を左腕にはめておられたが、このようなベテランの方でも足の無い幽霊の存在を意識されているようだ。



2. 反省点

初めてのサブリーダー役であったが、今回の山行の中で教わるが多かった。終わりに、夏山の感想文を書くつもりではなかったが、ネタ不足からこのようになってしまいました。

「パーティ」とは、「一緒に登る」というスタンスを全員が共有することで成り立つと言われていきます。先月号の尾内さんの巻頭言の『山なかま』を読んで感動しました。

これからも楽しい山行を一緒にしましょう。

夏山山行を目前に控え、参加される人は、トレーニングを積重ねながら、赤岳に立った自分の姿を、あるいは雄大な八ヶ岳連峰の山容を頭に描き心待ちにされていることでしょう。今年、日程調整がうまくいかずに行けない人、体調が万全でなく参加を見合わせた人は、今年の夏山の成功を祈りつつ、ガイドブックを見ながら早くも一年先を楽しみにされているかもしれません。また、昨年、雨の中頑張りぬいた祖母谷コースを思い起こされている人もあるでしょう。

さて、当会は定期総会を終え、新しい年度がスタートしました。昨年度は、数名の退会者があり、会の中心的存在であったI氏の退会には多くの会員が驚きとショックを受けられたことでしょう。私



も一緒に入会した友が家庭の事情で退会せざるを得なくなり、寂しい思いをしていました。

そんな中、初めての山歩き教室も盛況のうちに修了し、多くの新しい会員を迎え、活気を取り戻したようで嬉しく思います。皆、山が好きで、喜びも苦しみも共有したくて入会されたのではないかと思います。

当会には、山行経験の豊かな人、体力的に優れた人、重い荷物も楽々担げられる人、天気図の得意な人、概念図が上手に描ける人、山や行き先のデーターを入念に調べあげる人、花の名前ならおまかせという物知りな人、飯盒炊さんでご飯が上手に炊ける人、山行中の安全には

厳しいが常に暖かく見守ってくださっている人、十人十色、みんな個性豊かです。素敵に輝いていらっしゃいます。そんなお互いの個性を尊重しあい、信頼、思いやりこそ、安全で楽しい山行ができると言っても過言ではないかと思います。そして、仲間と一緒にあれば、さらに上をめざして頑張れるものです。知識、技術の習得やトレーニングも必然的に行うようになるでしょう。

山中においては、下界では見過ごしてしまう小さな花や鳥のさえなりに感動し、一喜一憂、何気ない言葉に支えられ励まされて大きな山も踏破できるものです。多くの人に出会い、色んなことを教えていただき、色んな世界が体験できます。お互いに認め合い支え合って高御位山遊会流山歩きを楽しもうではありませんか。

最後に、会報担当を、これまで、労山でも屈指の会報を作りあげてこられた渡邊さんから引き継ぐことになりました。うまくできるか不安ですが、会員の皆様の協力を得ながら、編集委員一丸となって楽しい会報作りをめざして頑張りたいと思います。いい山行ができれば、きっといい会報が出来あがるでしょう。この会報が山行の記録だけでなく、会員同士の親睦を深める一端を担うことができれば幸いです。

山行の感想文、投稿等ご無理をお願いすると思いますが今まで同様よろしく申し上げます。



「自立した登山者」に、少しでも近づいたか？

2009年7月 上 田

高御位山遊会に入会して約3年になる。この間、「自立した登山者」のために「地図が読める」「概念図が書ける」「天気図が書ける」などの知識と技術をマスターするための「学習会」に参加してきた。

私は以前から山に登っていたが「体調に気をつけ、地形と足元をしっかりと見て、無理はダメだが頑張れば山は登れる」その程度の思いで登っていた。勿論計画は自分で立て、ガイドブックは何度も読み、危険箇所はメモするなど「これで大丈夫」と思えるようにして出発してはいたが概念図は書いたことがなく、天気図を書くなど思いもつかぬことだった。シルバコンパスは10年以上も前に買ったものだが、使い方がわかって持っていたのではなく、時々「北はどっちかな？」程度に使っていた。

それで3年たってどうか、「緒についたばかり」と云うのが実際のところだと思う。5月に平治宿から前鬼宿まで大峰南奥駈道を歩いたのだが、繰返すアップダウンにずいぶん疲れた。帰って地図を見ると150m前後の登りが9回もあることがわかったのだが、後で調べてわかるのではどうにもならぬと自嘲したものだ。

天気図にはずいぶん悩まされ、今もそうだ。それにこれには少し抵抗もあった。山小屋でも以前は夕方になると天気図が貼り出され「明日は大丈夫でしょう」とか「午後は雨になりますよ」などと云ってくれたのだが、今はほとんどの小屋にテレビがあり「テレビを見てください」という。そんなこともあって「なんで天気図？」と思うところがあり、学習会で天気図の話になると頭が痛くなるような思いだった。

転機になったのは今年の3月末にあった講習会で、そこで天気図が理解できたのではなく、「何十枚なのか、何百枚なのかかわからないが書いてみる以外にない」ということがわかって、それから抵抗もなくなったし、私がこれまでに身に付けてきたことはみんなそうしてきたものだから「日本には四季があるから一年間、100枚以上」で、そのうちなんとかなるだろうと思って書くようになった。それから一年余りたったがなかなか難しく、新聞天気図とあわせてみて「ほぼ合っている」と思えるのは5枚に1枚くらいで、まして天気を予測するなどはいつのことになるかわからぬ先のことのように思う。少し変わったと思うのは新聞やテレビの天気予報を見るときに「晴」「雨」の予報とともに天気図をよく見るようになったことと、「発達中の低気圧」と「寒冷前線」には要注意ということくらいが解ったことだ。

シュリングや補助ロープの使い方もなかなか難しく、結び方なども覚えるのは時間がかかるのに忘れるのは早い。(何事でもこんな傾向なのだ)

私はあと数ヶ月で古希を迎える。定年を迎えたときの目標の一つが「70歳まで山に登れるように」で、それはできそうなのだが、次の目標は思案中で決まっていない。

65歳から介護保険の第1号被保険者になり6月には介護保険料の通知が来る、特定健康診断の通知もくる、無料だが内容はよくない、今年は運転免許証の更新になっているので「高齢者講習のお知らせ」もとどいたが、いずれも気分のよくなるものではない。なんで年齢で区切るの、「今は元気にやっていますので、こちらからお願いするまでほっといてください」で、すまないものかと思ったりする。とは云っても体力や判断力、決断力が低下することも避けられないこともわかっている。トレーニングや登山の知識や技術を身につけることによって「登山の定年」を引き延ばすことが出来るように、など思いながら飯盛山に登ったり、天気図を書いたりしている。

当高御位山遊会とご縁ができてから、かれこれ3年になります。生涯教育という言葉がデビューして久しくなり、人生50年と云われてきた時代ははるか昔、人生90年の時代が到来している現在、変化の多い時代を生きる為にも改めて“人生は生涯学習”なのだ実感しています。

“自己を磨く”ということで、よくダイヤモンドの原石が引き合いに出されます。磨かなければ、ただの石ころ。磨けば、万人が目を見張るほどの輝きを放つ美しさを持ち合わせます。山をフィールドとする私達も一人の登山者として、自立した登山者の感性を磨く努力が必要かと思えます。例えば、“あの山へ登ってみたい”と思うとします。その山についての調査が必要です。地形図から標高、ルートを選択、危険箇所の認識と手立て、水場や山小屋の有無、歩行距離、歩行時間、山行時期の気象などの把握が必要です。また、知識だけでなく、技術、体力、精神力、経験を持ち合わせているかを含めて、目指す山へ登る能力が自分に備わっているのか自分に問いかけ、冷静に見極めなければ無謀な山行きになってしまいます。

山を愛するという事は、山からも愛される自立した登山者になる心がけが大切と思う今日この頃です。

前傾 外傾 全制動 みんなで みんなで やったっけ

雪が深くて ラッセルに 苦労したこと あったっけ (成蹊大学 虹芝寮々歌 “山の友よ”)

“山の友よ”はダークダックスが歌って山好きに広まった歌らしいですが、それまではほんの一部の人達の愛唱歌だったらしいです。この歌から仲間と山へ登る喜びが伝わってきます。ひとりで気ままに登りたいと考えていた時期もありましたが、この歌の雰囲気が好きで、今は仲間と山を楽しんでいます。あなたはどんな山行きをしたいですか？自立した登山者としての感性を磨いて、さらなる山々へ夢をもって努力を重ねて行きたいものです。



話は変わりますが、6月はササユリの季節で、高御位山でもササユリの甘い香りにつつまれることでしょう。“ひめじの野草”という本から、ササユリについての項をご紹介します。

ササユリ

他の百合に先がけて咲く。中部地方より西の山地や高原に分布する多年草。葉がササのように思えるところから名づけられている。初夏、高さ1m近くになる茎の先の方に、10cmばかりの典型的なユリの花を咲かせる。淡紅色で、ふつう1~3個つけるが、稀にそれ以上をつけることもあり、花の色も白色のものまである。

オニユリのような他のユリよりも早い時期に咲くので、サユリ(早百合)の別名もある。この別名は、旧暦五月(さつき)に咲くところからサツキユリの語が変わって生じたのではないかともいわれている。色あい、咲き方、また、芳香と、昔から多くの人々に愛された花で、朝来市朝来町をはじめ、各地の町を代表する花に指定されている。ゆり根(鱗茎・鱗葉)は白色で、食べられるが、是非自然保護の面からも野に残したい花である。

(家永 善文 著)

「定年」＝「定年退職」は労働者が一定の年齢に達すると自動的に雇用関係が終了する制度を、一般的には定年と言われてます。団塊世代の多くが定年を迎えます。私も其の中の一人です。仕事もソロバンからパソコンへと時代も大きく変化し、高度成長、オイルショックにリストラ、今はアメリカのサブプライム問題で100年に一度の不況といわれ世の中が大きく揺らいでいます、そんな中で定年を迎えることになり、現役時代は仕事・家事・農業（兼業農家）・3人の子育てしながら大奮闘の毎日でした。子育ても済みやっと時間に余裕が出来、定年前に山とダイエットから始めたジョギングがあって良かったと感じています。最近嬉しかったことは大阪の長居競技場で行われる実業団の駅伝に参加したことです（まさかそんな所で走れるなんて夢にも思っていませんでした。参加した仲間も皆同じ思い）。会社の仲間が私の現役生活最後の思い出にと襷をつないで完走出来たことでした。テレビで見る世界が目の前にあり、各チームが1本の襷をつなぐのに一丸となって走り、応援し、マラソンと違って駅伝はチームプレーだから一人が欠けても走れないプレッシャーを感じながらの競技でした。60歳になって駅伝と思いましたが、仲間に恵まれ襷をつないで走る喜びを60歳になって教えてもらいました。

定年後の健康

定年後の健康は特に注意しなければいけません。仕事を辞めた後は緊張感や、やり甲斐がなくなり精神的ダメージが大きいです。もちろん年齢による体力の衰えがあります。医療費も馬鹿になりません。腹八分目、仕事八分目、遊び十二分目など健康に良いと言われたことはおおいに実践しましょう。逆に健康に悪いことはしないことです。

定年後の趣味

定年になる前に、今できる趣味を見つけましょう。趣味は仕事と違って、自分の好きな時に自分の好きな事を自分で選ぶことが出来ます。自分の好きな事を楽しむことが思う存分出来、嫌になればやめればいいのです。そして新たに、自分に合った趣味を見つけ楽しめばいいのです。その都度、体力に合った趣味、長く続けられる趣味を見つけ出すことです。

上記のことは、誰にでも当てはまることです。定年は第二の人生の始まりです。健康が一番です、60年間使った身体には故障も起きます、一度つまずくと時間がかかります、あせらずじっくりと治すことに専念し其の間には体力が落ちないようにウォーキングにストレッチ、いつでも好きな山にいける体力だけは保持したいです。（今現在私も身体の不調があります。これは自分自身に言っているように思います）運動の前後のケアは大事だと故障が起きてから感じました。

運動後の身体は硬くなっています。最近運動の前後にストレッチをすることで身体が柔軟になり動きが良くなるのがよく分かります。必ずストレッチをしてそれぞれの筋肉を引っ張って伸ばすことで酷使した身体をいたわることが出来る、何年つき合うかわからない自分の身体です。大切にしましょう。そして日頃から食事に運動にと身体をいたわりながら好きなことが出来ることの喜びを感じられる毎日、定年後楽しく人生を送り、いつまでもいつまでも息の長い運動の出来る健康な身体でありたいと願っています。

山行の楽しさは行く前の計画段階から始まる。もちろん山行に限らず旅行、各種イベントにしても同じで、実際にはその計画を実行する時が一番楽しいのではあるが、計画時には実行時の未知へのアレコレを想像する事で又、違った意味での楽しみがあるのではなからうか。家族同士、あるいは気心知れた友人仲間達と好き放題喋り合って自由に語り合いながら計画を進めていく、その実行の前哨としての計画を立てる事はまさにお膳立てとしては最高のアプローチと思う。しかしその計画を上手くまとめ挙げないと本番が結果としてつまらなくなってしまう事が無きにしもあらずで、楽しみにしていた行事が裏腹の結果となり、嫌な思い出となる可能性だって十分ある。事山行に関しては参加者の安全を確保する重要な前提課題があり、その計画は人身に関わる責任の重いものとなって計画と運営の食い違いが極力少ないことが要求される。計画段階にみんなワイワイと楽しくやっても最終的に実行性があり、安全を確保できる計画を纏め実行するのはリーダーとなってくる。そして失敗の無い綿密な計画を立てる為には数多い経験と知識、それにリーダーシップとなる才覚、信頼される人格が必要であろう。

そんなリーダーの才覚を持ち合わせるのは当会会長だと思っている。何時の山行に参加しても用意の周到さ、コース選定、咄嗟の判断、そして時間設定の正確さだ。計画通りのコースタイムで行動できるのはコースの理解と参加者の力量をキチンと把握しているからであり、日常から個々人を鋭く観察されているからと思う。誰にでも出来ない凄い事と感心するばかりだ。



私も時折リーダーを任されるのだが、その内容は名ばかりでまだまだリーダーと呼べる域には達していないのが実情だ。しかし何時も会長に依存するばかりでは会員のレベル向上がなく自ずと会全体の進展もない。前述の計画時の楽しみも薄れてしまう。誰がリーダーをしても計画は参加者全員で行い、その運営も全員で行う事で参加する意義がより深まり楽しみ、達成感も倍増する、その結果

リーダーの素質も養える事となると思う。そして山行に参加する為には各自がリーダーと同レベルの力量を持たなければ山行に参加資格がない位な気構えが必要である。特に事故が起こった時の責任をリーダーに全部被せるのは論外で、各自が事故を起こさない為の知識、技術、体力を身に付けた上、万一の事故にも参加者全員の責任と分担で対処する気構えを認識して山行に望みたいものだ。その力量を養成するためにも当会での学習会を更に継続して行い、みんなが積極的に参加し会長の知識、技術を吸収しつつ、更に新たな知識、技術も育てていく必要があると思う。

しかし人それぞれの立場、個性の違い、得手不得手があるもので、私は今だ山行企画も満足に創れないし、勉強会で実施中の天気図だって書けない、読めない状態である、結局それぞれが持ち味、個性を生かした役割分担をして、参加者みんながリーダーの心構えと、役割を持ちながら山行に望み、少しずつでも会長に近づくリーダーを心掛けて前向きな気持ちでスキルアップをして行くことが当会の永続的運営の大きな礎となると確信する。

私の体験

09年3月 待 場

私は、毎朝、加古川運動公園まで重りをつけてウォーキングをして、公園では階段の登り下りなどしてあります。ある日、Mさんと出会い「走って見ないか？」と声をかけられました。えっ この歳でこの身体で走るなんてと思いました。

兵庫県勤労者山岳連盟 40 周年記念講演で山本正嘉先生の「長く登山を続けるための体の知識」をお聞きして、山のトレーニングで走ることは心肺機能の強化で良いと聞いていましたがいくらいいと言っても私が走ることは出来ないと思い込んでおりました。

数日後、渋々「やってみよう」と思うようになりました。

いつものように公園まで歩き、走ってみました。運動公園の外周り 1,5 キロ？始めは半周から 1 周・1 周半とやっと 2 周と走れたときは嬉しかった。ここまでくるのに数ヶ月と、苦しい、辛いこと何でこんなしんどい事と思いながら 2 周半と走ることができました。そして、少し距離を伸ばそうと思い平荘湖に挑戦しようと思いました。

場所を変えると気分も違い何とか、1 周を無事に完走することができました。それからは週 2 ~ 3 回、1 周を走りました。



もう、その時に目標はマラソン大会に出場し、5 キロにトライすることでした。

それから 7 ヶ月後、大会出場初めての神鍋マラソン大会です。夏山・北アルプス表銀座縦走の 5 日後でした。山行の疲れや暑さで走れるのか心配もあったが完走しました。

ゴールしたあのときの感動は忘れられません。私も走れた。嬉しかった。新しい楽しいことを実感しました。

I さん、M さんに誘っていただき 3 ヶ月後は雪彦マラソン大会、5 ヶ月後はさつきマラソン大会を楽しみました。そして昨年、加古川マラソン大会でやっと 5 キロを 30 分切ることができとても嬉しかった。今では河川敷・・ 10 キロと平荘湖 2 周と走れるようになり、山も脚が少し軽くなったように思います。

そして、ランニング中も一度も歩く事は無く自分ながら良く頑張れたなと思います。走ることがこんなにも楽しく思えるようになりました。山登り、走りと共に体験し、どんなときでも、前へ進んでいける「強い人間」なることを教わったように思います。

私たち、これからは気分の切り換えを早くして、嫌なことは極力忘れ、楽しいことのほうへ踏み出していくことが必要だと思います。

そしていつも楽しいこと、面白いこと、自分の好きなことを追いかける。いつまでも、心と身体を健康に保つ、秘訣だと思います。

身も心も若返らせ、生き生きとした日々を送りましょう。

体力づくりのメニューについて

09年2月 渡 邊

安全な山登りをするためには登山に関する知識は勿論、十分な体力&脚力が必要とされる。

そのため山登りだけでなく身近なところで手軽に出来る方法で体力づくりを考えることも必要です。当会でも多くの方がいろんな形で体力づくりをされています。一般的にはウォーキング、ジョギング、マラソン、水泳、自転車、筋力トレ etc があります。しかしながらこれらの運動は基礎体力づくりには役立ちますが、山登りを目的とした場合、十分とは言えないようです。例えば自転車やランニングは登るための筋肉は鍛えられるが、下りのための筋肉の強化にはならないと言うことです。(岳人'08・4月号に掲載されている「山で使える体作り」より)

また、登山時報11月号に掲載されている鹿屋体育大学教授・山本正嘉先生の「ハイキングのための運動生理学」で紹介されていた記事では「山登りのための体力づくりには登山仕様のトレーニング」が必要とのことで、ウォーキングなどに坂道を取り入れ登山中と同じ心拍数になるようにする。

大腿四頭筋を鍛えるため、スクワット10回×3セットを週3回、馴れたら15回×5セットを週3回行なうとよい。と書かれています。山登りのためのトレーニングとしては登り&下りを入れたトレーニングを取り入れるのがもっとも効果的なトレーニング手段と言うことです。

私は昨年2月、西六甲縦走のトレーニング&3月の西六甲縦走本番に参加した際、何れの場合にもスタートして30分も歩かない内に足が上がらなくなり、離脱せざるを得ない事態になりました。



原因は定かではありませんが、とにかく体力不足は否めないとの考えからトレーニングをしっかりとしなければと一念奮起して、毎日歩くことにしたのですが、歩くだけでは山登りトレーニングにはならないと思い、平地歩行プラス標高差100mほどの坂道の往復を取り入れました。その後、坂道に馴れたところで、4kgの水をリュックに入れて歩きました。

その頃から、山行に参加しても息切れすることが少なくなって、通常のペースについて行けるようになり、自分でも実感として以前に比べてバテなくなったことが分かりました。そのことで、気分を良くして更に負荷を増やし、現在では10kgの水を背負って週4回ほど歩いています。当初に比べると息も上がらなくなったし、10kgの負荷も気にならないまでになりました。

このことから多少は体力がついたのかな?と感じてはいますが、これで人並み程度の体力に近づいた程度に過ぎません。それでも私としては大きな進歩と思っています。これもトレーニングに坂道仕様を取り入れたことが結果に繋がっているのだらうと都合よく考えています。他方、この一年間で体重を約10kg減量出来ていてこれもプラス効果になっているものと思います。

高御位山遊会が毎月第一&第三土曜日に実施している平荘湖自主トレーニングはウォーキング5kmと飯盛山登山(標高差250m)を組み合わせたもので、理にかなったトレーニングであると思います。また、学習会でしているスクワットやかかと上げは手近かに出来る筋力トレとして効果的といわれています。山登りを目的にしたトレーニングはこれ以外にも心肺能力アップとか持久力向上やバランス感覚をつけるなどの課題もあり、この点についても対策を考える必要がありますが、当面は日頃の生活環境の中で手軽にトレーニング出来る方法(ウォーキング、ジョギング、スクワット、かかと上げなど)で、基礎体力づくりをしながら、出来るだけ山登り仕様を取り入れることで、登山に必要な体力&脚力づくりを目標にトレーニングを続け、安全な登山を目指したいと思っています。

巻頭言

2009年1月

今年も自立した登山者を目指して

砂川

明けましておめでとうございます。

年初めに安全な登山活動を目指しての会活動についてです。

‘05年から、自立した登山者を目指して「学習会」を開いてきた。その目的の一つは「地図が読める」「概念図が書ける」「シルバコンパスが使える」「天気図が書ける」「シュリングで自己確保の体制が取れる」等の知識と技術をマスターすることを目標にしてきた。

‘07年の山の遭難発生は、遭難者数では統計開始以来史上2番目、遭難件数では史上最多の記録と報告されている。この遭難者に占める中高年者（警察庁40歳以上）の比率が非常に高く80%を占めている。高御位山遊会においても大半の方がこの中高年の範疇に所属しており見過ごすことはできない。

遭難原因別で見ると　－ 道迷い34.7%、転落5.6%、転倒14.2%、滑落17.3%　－が多く実に遭難原因の70%あまりを占めている。これは労山内においても変わらず高年齢者の転倒事故が多発と全国遭難担当者会議で警告している。統計上では転、滑落に分類されている件数のかなりの部分が道迷いによると云われており、これを含めると「道迷い」による遭難件数は更にかんりの割合を占めることになる。

高御位山遊会でも昨年度の山行中、大事には至っていないが「道迷い」に踏み込んだことが数件発生している。これらのことはちょっとうっかりで済まさずに「ヒヤリ・ハット」として取り上げその原因を検討しておく必要があったのではないかと反省している。

遭難防止の対策として考えた場合「注意していれば避けられる」と、そう単純に考えないで欲しい。遭難の危険を確実に避ける、又そのリスクを減らすためには山について時間をかけ真摯に学び登山知識と技術をしっかり学ぶ努力が求められている。

「地図が読める」「シルバコンパスが使える」ということは地形図上で今自分がどの位置にいるかが分かることである。それが地図を読めるということである。

読図という意味では「概念図」の作成がある。地形図から主尾根、山の頂上、ピーク、川、沢筋、登山道、一般道（林道）、池、湖、山小屋など登山者が見極めやすい対象物を抽出して模写またはフリーハンドで作図する。この作業を通じて対象とする山とその歩く登山道の概要を現し、概念図が山行計画書の重要な一部分を構成する。この作業を通じて読図は始まっており山行が始まっているといえる。

「天気図が書ける」という課題もなかなかである。気象通報から天気図が起こせることが最低限必要である。まず天気図が書けること、ここから天気図が読め、予測が立ち、観天望気ができる知識が求められる。少なくとも毎日1年間はラジオから聞き取り作図する自助努力しないと天気図が書けるようにはなるのは難しいと思われる。

レスキュー技術の一つとして「シュリングによる自己確保」をあげている。山行中の危険箇所を安全に通過のための手段として取り上げている。

その他、応急手当とレスキュー技術、できればクライミングの知識や技術などなど、山についての多様な知識と技術について絶えず習得し養っていく必要がある。そういった意味で「学習会」に参加することが少しでも役にたっているのではと考えている。

幅広い知識と技術の習得が、自らの身を守り安全な登山につながる。今年も学習会と平荘湖の自主トレが車の両輪となり事故の無い安全な高御位山遊会の登山活動になることを願っている。