

渡 邊

高御位山遊会では山行先が決まると例会で募集し、担当リーダーが山行全般について計画を行う。参加者が多い場合は数班に分けてそれぞれリーダー&サブリーダーを決め、スムーズな山行が実施できるようにしている。通常7～9人/班を目途に班編成し、それぞれの班で、役割分担（ツェルト、救急セット、気象、行動記録、会計、カメラ、感想文、ストレッチ等）が割り当てられている。班編成することで山行中の対向者回避や参加者の行動、状況を把握しやすくし、より安全な山行をすることを目指しています。

現在、当会では山行先難度によるランク制は設けていないため、会員は各自で判断し、参加を決めている。そのため、参加者の体力や脚力に差があることは否めないが、その場合でも全員が無事に歩けるようリーダーは全体に目配りしながら安全な山行を心がけています。そこで、山行参加に際し、参加者に協力願いたいことを挙げてみたい。①参加申し込みの際は目的の山行先について事前に調べ、技術力や体力面で、大丈夫かどうかの判断をしておく。②山行当日はリーダーから送付された計画書、概念図、地形図は必ず携行し、山行中に積極的に活用する。③シルバーコンパスも必携品とし、山行中に要所、要所でセットをし直し、十分利用することを心掛け、使い方に習熟する。④歩く順番については体力や、脚力に自信のない人は自主的に前方を歩くようにする。途中で調子が悪くなった人や遅れる人があれば、LまたはSLより前を歩くように指示されることがありますが、その時は素直に従う。⑤自分の前後の間隔が開きすぎないように気を付けると共に疲労や体調不良の時はリーダーに早めに連絡する。⑥コミュニケーションは必要ですが、歩いている時のおしゃべりはほどほどに。特に、足元の悪い時は要注意。

⑦対向者を待避する時は山側に待避することを忠実に実行する。⑧休憩後の出発時間を

厳守する。都合でその場所を離れるときは必ず、誰かに断って行く。⑨山行中は勝手な行動はしない。⑩持病などリーダーに知っておいてもらいたい場合は事前に申告しておく。

また、会員数が増えた事と参加者は募集の結果で決まるため、時には初めて一緒に山行する会員との出会い（特に新入会の方）もあると思います。その場合、山と自然を楽しむと言う目的は同じでも、生活してきた環境、考え方や価値観はそれぞれ異なっているため、会話の中で、意見の違いなどもあると思いますが、そこは、お互いに協調することが必要です。特に2～3泊の縦走をする場合などは、その間ずっと一緒に行動するだけに、全員が意気を合わせ、結束して行動することが求められます。いわゆるパーティシッパなるものを大切に、気持ちを一つにして行動することが肝要です。

これらの要件はいろんな機会に取り上げられており、あえて取り上げるのではないかもしれませんが、まだ十分には実践できていないと思われます。前記の留意点についてはグループ山行の必須要件とし、実行することが、より充実した山行に繋がると思います。

グループ山行を成功させるには、参加者の協力が必要です。リーダーおよびサブリーダーを中心に各自が自分の役割を果たすとともに、参加者同士が意志の疎通を図りながら、安全で楽しい山行を目指してメンバーシップを心掛けて行動する事が大切です。



山歩きの気持ち（雑感）

和田

楽しく歩きたい！

この会に入った時 次の様な希望を持っていました。“会に入ればもっと高い山に行けるだろう”、“色んな知識を教えてもらえるだろう”というものでした。それは確かに当たっていました。山行先も色んな所が計画され 自分に合った計画に申し込み 一座、二座ではあるがいつの間にか 二千メートル越え、三千メートル越えをしていました。又勉強会、土曜トレでのスポット講習、登山時報等の山岳誌の情報、救急講習受講等から かつての自分から比較すれば大いに知識は増えたと思います。当初の希望はかなってきているように思えます。

また最近感じるようになってきたのは 当初思ってもいなかったことですが 知らぬ間に親しい知り合いの広がりが増えてきたということです。これは山仲間、山友達と言うのでしょうか。〇〇友達というのをよく聴きます。お互いが共通のものに興味をもっていて、それについて話しができるのです。しかも その興味事はそんなに義務感がなく、自分のできる範囲、自分の興味に応じておればいいのです。会社員時代には無かった気楽さを感じます。こんな仲間と山行すると 例え 雨が降ろうが しんどかろうが 後で何か楽しさが残るのです。ましてや好天ならなおさらです。これからも 楽しい山行でありたいと希望するものです。

自己責任！？ 一方では山登りはそんな気楽な考えだけでは駄目だと言われるでしょう。そうです。一歩間違えれば落石だの、滑落だの、低体温症だの、道迷いだのと一命に関わる事故になるのはよく聞く話です。一命に関わらなくても後遺症、そして高額費用の発生もあります。

以前 “山で怪我しても自己責任やで”と聞いたことがあります。その時は “ああそうっか”で、それほど意味のあるものとは思わず 頭の中を通り過ぎていきました。最近めったに本を読みませんが、あるとき会員から聴いた山関係の本を読みました。そこに“自己責任”という言葉が書かれていました。これまでこんな言葉を意識しながら山歩きのした事は一度もありませんでした。いつも歩いているときはおしゃべりか、景色の良さにリラックスした気分になるか、あるいは体力的なきつさにヒューヒュー言っているか、担当任務の消化に注力しているかです。また まあこの人がリーダーだから 心配する事は何もないという感覚で後ろをついて歩いていたものです。

その本によると 山仲間が集まったような山岳会での山行では 自分に災難が生じても他の誰かが責任をとらなければならないという事態はどうやら殆ど無いようです。つまり自己責任です。

歩く本人は 山へ分け入る為の体力を持ち、山域、ルートを知り、装備をして、必要な技術を持って行きなさいということですか。少しでもそうなるよう心がけたいと思っています。

山は 自己責任を自覚し 楽しく歩きたいものです。



巻頭言

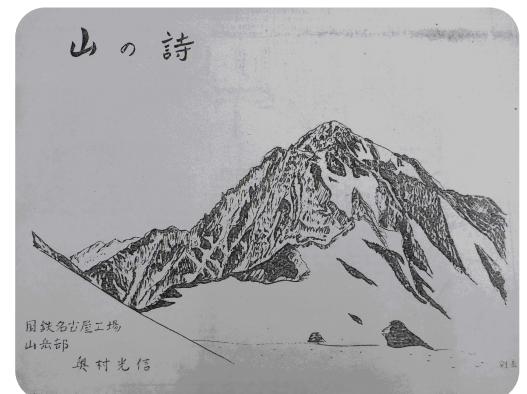
母の机から出てきた絵地図

本多

登山に必要なのは体力の他にも判断力や経験など。そしてもちろんさまざまな知識も。身に着けるべき知識の中でも大切であり、自分が苦手とするものに読図があります。文字通り地図を読む力。『読図』の本を読んだり、もちろん山行のたびに地図は読みながら歩く・・・疲れてくるとそれも忘れてしまいましたが。わかってはいるものの、なかなか上達しない。今も相変わらずですが、最近地図に関して感動した出来事がありました。

ある日、母の机の中から一枚の絵地図というものを見つけました。それは御在所岳を描いたもので、地名、建物、所要時間、危険箇所の注意などもかなり細かく書き込まれていました。その細かさにびっくり！！驚いて母に尋ねると15年ほど前に御在所岳の藤内小屋のご主人にもらったと聞きました。あまりの細かさに感心して見入っていたら作者の名前を発見し、二度目のびっくり！！「奥村光信」さんという大正生まれの方でした。その後、奥村さんのことが気になりインターネットで調べると愛知県にお住まいで、奥村さんの絵地図を載せているホームページは2005年に改訂されたのが最後のようでした。あの御在所岳の絵地図があるのかなーなんてポチポチとクリックをしていたら三度目のびっくり！！御在所岳ではなくぱっと見ても50くらいの山の絵地図らしき名前が載っていました。でも、そのホームページからは直接ダウンロードができず、管理人らしき人の連絡先がありました。2005年以降改訂されていないとなると、連絡しても無駄かも・・・と思いつつ、ダメもとでメールを入れてみると即座に返信があり、絵地図が入ったCD-Rを送っていただけるとのことでした。2日後には手元に届き、CD-Rに収められていた絵地図を見ると、どれもこれも素晴らしく詳しい！これだけの地図を描こうとしたら、どれだけ山を歩き回ればいんだろう・1回や2回では描けないだろうなと思ったところで、以前砂川会長に「地図を読めるようになるにはたくさん山を歩かなければいけないんでしょうね」と言った時、「それよりもここと決めた山域を目を瞑ってでも歩けるくらい踏破することが大事」と返されたことを思い出しました。まさにこの絵地図を描いた奥村さんは何度も何度も山を歩き、山を知ったのだらうと感じました。CD-Rには絵地図の他に、花の絵、虫の絵、動物の絵、さらに詩も詠まれていました。詩を読んでいると奥村さんは41歳のときに山を始め、最初は道に迷ったりもしながら歩けるようになったことも分かりました。そして、どんなことを感じながら歩いていたのか、凝った文章ではないけれど、読んでいて共感できるまっすぐな言葉で詠まれていました。まさに山に魅せられた山男という感じです。山を歩くのは人それぞれのスタイルがあると思いますが、奥村光信さんの歩き方は素敵だな、と憧れを抱くくらいです。一緒に歩いたわけでもないですが。

奥村さんや絵地図を管理している方は少しでも山の事故を減らすことに役立てようと活動をされているようで、CD-Rも無償でいただきました。そして、わたしが高御位山遊会という山岳会に所属して御在所岳にも登りに行くことを伝えると、山岳会でもお役立てくださいともう一枚CD-Rをいただきましたので、会で保管していただこうと思っています。本当に素晴らしい絵地図ですので、ご興味のある方は本多までご連絡ください！！



巻頭言

2012年9月

山登りの効果

尾越

歩行と休憩の間隔は通常、50分歩行10分休憩ですが、夏山トレーニング等暑い中でのポッカトレは後半になれば50分歩行がつらい時があります。足が重くザックの重みに堪える時、みなさんは持久力を養い、気持ちを高めるためにどのような工夫をしていますか？

山登りのモチベーション（動機、やる気）とは、

- 1、山の仲間と行きたい山、登ってみたい山を考える。
- 1、山の装備購入時も、目的、好みの物を店員、先輩に相談する。
- 1、レーションは自分の好みの物を選ぶ等。

誰もが普段から、このように無意識のうちにモチベーションを高めるための行動をしていると思います。そしてモチベーションを持続するために、毎月の例会に出席し、普段からのトレーニング、学習会や各種講習会に参加し、安全な山登りを目指しています。

山を歩いているときは、蒸し暑いときに、すーっと吹く気持ちのよい涼風を「地獄のあまり風」と以前会におられた方に聞いたことがあります。ささやかな風も、あ〜気持ちいいと感じ、声に出して言うってみることも気持ちの切り替えに効果があるようです。

暑い中咲くキキョウ、高御位山のササユリ等を見つけると、疲れを忘れる経験は誰にもあると思います。元気が湧く、このようなプラス思

考の「きっかけ」に気持ちを集中させ、疲れてネガティブになりそうなときでも、自分の気持ちをコントロールし、いつでもポジティブに切り替えることができるようになれば、物事に対してより良い解釈をして、幸福感を感じられるときが多くなるということではないでしょうか。

私は疲れてきたときは、「気持ちを軽く、足も軽く」と、自分に言い聞かせ、暑い中のトレーニングも「雲ひとつない青空で、遠くまで良く見えるわ♪」とプラス思考で歩くように心がけていると、しんどいことがあってもネガティブな気持ちに向き合い、楽しいことを考える、プラス思考に切り替えられるようになりました。

山登りは体力がつけば良いかなぐらいに思っていました。人生の先輩の方々、山の仲間との出会い、体調も良く風邪もひかなくなり、心の内面にもこれほどの効果があり、下手な作文もパソコンのお陰でなんとかなり、脳の活性化にも役立ち、あとのおまけが一杯で、山登りの効果は限りなく魅力的なスポーツです。



巻頭言

2012年7月

段取り八分の仕事二分

澤田

私が「段取り八分の仕事二分」の言葉を聞いたのは、いつの頃か定かではない。この意味は仕事を進める上で、事前の準備がいかに重要かを表した言葉だといわれている。

仕事ではないが山行リーダーとして、山行計画を立案する場合「段取り八分の仕事二分」のことわざは当てはまるのではないかと考えている。

私のように、山の経験も少なく知識、技術も乏しい場合、準備がより重要となる。日頃の山行計画立案場面を振り返り今後に役立てたい。

準備内容（日帰りの場合）

山名・山域・地形図・山の特徴・コース・コースタイム・アクセス・適期か・装備・エスケープルート・トイレの場所・休憩場所・天候などの情報を登山書やインターネット、観光協会への問い合わせ・先輩からのアドバイス等々から得て山行案内・山行計画書（概念図作成を含む）・登山届等を作成する。

前日から当日出発まで

天気予報、交通手段の確認、参加者の確認、身体状況、各参加者へ任務の確認と再度の依頼、スケジュールの確認、コースの確認、トイレ場所の案内

山行中

コースは正確か、歩行速度の考慮、参加者に変化はないか、休憩場所、頻度、昼食場所、危険箇所への対応、他のパーティへの配慮（追い越し等）、自然保護への配慮

山行後

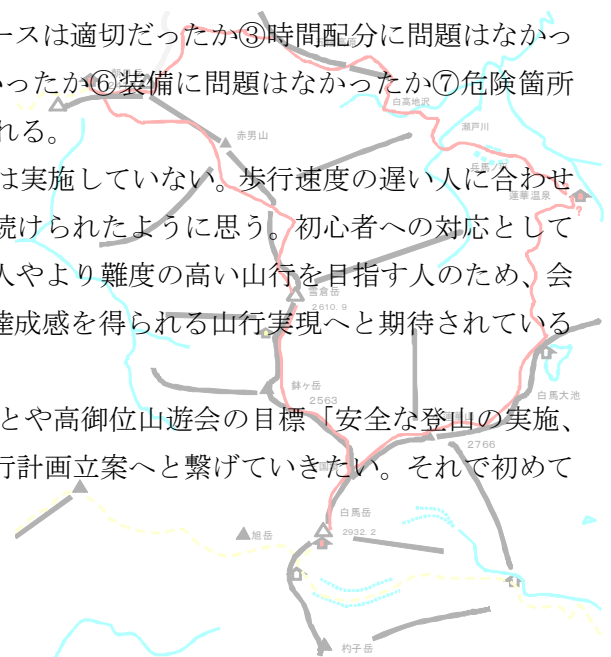
感想文、行動記録、写真等報告の確認、編集委員への送付

今後の課題

山行リーダーの任務として、現在実施している項目を述べたが、不足している項目として評価がある。参加者の感想文・反応等から評価はある程度できているが、山行計画についての評価ができていない。評価項目として①登山目的は達成できたか②コースは適切だったか③時間配分に問題はなかったか④参加者の反応はどうか⑤アクセスに問題はなかったか⑥装備に問題はなかったか⑦危険箇所はなかったか⑧新たに出てきた問題はないか等考えられる。

コースの難度に関して高御位山遊会ではランク分けは実施していない。歩行速度の遅い人に合わせる歩き方である。私はこの歩き方方針のお陰で山行を続けられたように思う。初心者への対応としては今後も考慮継続が必要だろう。しかし、体力が有る人やより難度の高い山行を目指す人のため、会としてランク分けが検討されており、会員一人一人が達成感を得られる山行実現へと期待されているところである。

一般に評価が出来て「仕事が終わる」と言われることや高御位山遊会の目標「安全な登山の実施、自立した登山者を目指す」達成のため、評価し次の山行計画立案へと繋げていきたい。それで初めて役割の責務を終了できるように思う。



巻頭言

2012年6月

六甲全縦を振り返る

須増

六甲全山縦走路は、夏山縦走や富士登山の練習として最近、登る人も多く、近年ではトレイルランニングのフィールドとしても人気が高まっているようである。労山主催の今年3月に行われた六甲全山縦走（略：六甲全縦）について振り返ってみることにした。兵庫労山の中でも大きな年間行事の一つであるが、高御位山遊会でも同様に、人にもよるが、トレーニング期間を含めると最低でも2～3ヶ月が必要となる。

1. 私の過去4年の参加実績・・・比較的簡単な東コースから参加。
(1)2009年：東半縦走に初参加（完走）(2)2010年：西半縦走に初参加（完走）
(3)2011年：全縦走に申込（仕事都合キャンセル）(4)2012年：全縦走に初参加（完走）
2. 本番前の取り組み（高御位山を除く実績）全縦に出場するため例年より多かった。
①2/12：六甲（百間滝）②2/19：全縦トレ③2/26：明神山④3/3：全縦トレ（西コース）
3. 完走できた要因・・・今年は、筋肉痛に全然ならなかったこと。勤務先のビル内の事務所が9階にあり、食堂が4階にある。食事後、1階に下りて9階までの階段208段を往復／昨年4月から1年間、続けている。その効果？。このことから筋トレは、10分でも毎日継続することが大切であると分かった。皆さんも筋トレを続けてやりましょう。「山筋ゴーゴー体操」（日本勤労者山岳連盟が編集）も参考に一読願いたい。
4. 六甲全縦に参加する際の注意点（一例）
①体調を整える（調子が悪い時は、出場しない）。②ザックの中身を軽くする。③ペース配分が大切。疲れる前に休み、休憩では、水分と共にカロリー補給を忘れない。④食事は、胃に負担の少ない歩き乍ら食べられるものを取る。⑤服装は、厚着にならず、重ね着でこまめに体温調整をする。⑥足にマメを作らない（靴ひもの締め加減、靴&ソックスの選択）。⑦コースの地図を頭に入れる＝現在地が分かる。⑧スタートは、飛ばさないで、急登を攻略（須磨浦、菊水山、鍋蓋山、摩耶山など）。⑨宝塚の到着時間を早くする。
(ヘッドランプ点灯で歩行が長いと疲れる⇒早出早着が理想) ⑩通過時間を常に意識する。
5. 六甲全縦に参加する目的は、何だろうか？気になっていたのので調査をしてみた。
1) 山と溪谷社刊「六甲山」：古くから山岳会や山岳部の六甲山卒業登山として歩かれた。
2) 「神戸市のホームページ」：【注】神戸市が主催する六甲全縦は、11月に開催。
①早朝から夜にかけて、自然に親しみ、全国の仲間と交流を深め、体力の限界に挑戦する行事。②日頃鍛えた体力と精神力を発揮する。③この大会は、時間を競うものではない。④自分の責任で、楽しく、そして厳しく歩くスポーツの祭典。
6. 後記

自分の体力をチェックするために毎年参加されている人も多いと思う。全行程の公称56kmについては、諸説あるが、(距離×時間)で考えると、通常の例会山行とは、明らかに違う。「楽しくなければ山登りではない」という考えに立つと六甲全縦は、通常の山登りとは違って、厳しすぎる。これは、自分の側の問題であるが、余裕を持って完走する為には、更に問題点をつぶさなければならないと思う。一度、全行程を3分割(①須磨浦公園駅→鶴越駅②鶴越駅→記念碑台③記念碑台→宝塚駅)に分けて練習することをしてみたい。



2012年6月

思い出多い夜行列車がなくなった

上田

急行きたぐに、寝台特急日本海が3月のダイヤ改定で廃止になった。ゴールデンウィークには臨時として運行されたようだが、その後の運行予定はないようだ。日本海には1958年、蒸気機関車の時代に北海道へ行き、着いた時には体中煤・煙まみれになっていた。“きたぐに”には、立山方面へ行くときや、“ちくま”がなくなってから糸魚川から大糸線を南下し、白馬駅や大町駅へ行くときに利用したのだが、これで大阪からの夜行列車はすべてなくなってしまった。

お金と時間に余裕のない登山者にとって夜行列車はありがたい存在だった。そのなかでも1960年代、登山シーズンの急行ちくまは「ヤマヤ御用達」といった列車で、仕事を終えて大阪駅へ着くとキスリングをかついだ登山者の長蛇の列が続いていて、通路もデッキも登山者でいっぱいになった。私は2003年9月廃止される（10月廃止）直前の“ちくま”に乗って鹿島槍ヶ岳に登った。山行記をみると「10月にJRはダイヤを改定し姫路駅に“のぞみ”が停車するようになるが、利用者が少なくなった“ちくま”はなくなる。こんな改定は私にはちっともうれしくない」と書き付けている。翌2004年の7月、臨時の“ちくま”で南アルプスの北岳をめざしたのだが、これが最後の“ちくま”になった。その後も夏には臨時が出るのではないかと期待したが、運行されることはなかった。たしかに、このころの乗客はすくなかったので廃止されるのもやむをえないとも思い、「民間会社JR」に「登山者の足を守れ」と言っても無理なことかとも思う。それでも、アルプスへのアクセスを考える時、“ちくま”があればと今でも思う。JRの夜行列車廃止と入れ替わるように夜行長距離バスが増えてきた。私たちも夏山集中山行では、この数年夜行バスを利用している。昨年は穂高駅に午前4時半に着く夜行バスを発見して、それまでの日程やコースの問題がいつぱんに解消した

のを覚えている。夜行列車がなくなった今、比較的安く、乗換なしで早朝に登山口近くまで運んでくれる夜行バスは魅力的で、「これからはこれで行くしかない!」と思っていたところに先日の関越自動車道での大事故でドッキリさせられた。新聞も規制緩和によって小さいバス事業者と運転手は厳しい条件のもとで営業していて、起こるべくして起こったとも書いている。しかし夜行列車がなくなっては夜行バスの利用もやむをえない。安全運行を願うばかりだ。

安全な登山のためにアクセスは重要で計画段階で悩むことの一つである。登山口近くにJRか路線バスの駅があればいいのだがそうでない場合は行先、参加者数、費用、安全などを考えてマイカーにするかマイクロバスを使うかを判断することになるが、安全第一でスッパリ割り切れないところに悩ましいところがある。安全にはそれなりの費用がかかるということだ。路線が次々廃線になり、また便数が少なくなっているのが、播州の山へ路線バスを利用して行くことはほとんどなく、マイカーかマイクロバスで行くことになる。マイカー利用でいく場合に備え、会では「山行用車両登録」を募集しているが現在十数台、もうすこし多くの登録が必要だと思う。会は創立以来重大事故を起こしていない。会員と会のために協力し合っ



(写真は2003年9月28日松本駅の“ちくま”)

会創立10周年の節目に“ここ数年の内に100人を超える会へ”と大きな目標を掲げてから、着実に歩いて行き、今86人を数えたでしょうか？会が大きくなって、私達会員の山の志向も多岐にわたるようになりました。山の行き方も、それらを汲み上げて計画を出して行けたらと思います。健康のために歩かれる方、ゆっくり歩いて山を楽しみたい方、山行と温泉など付加価値も楽しみたい方、何より下山後の反省会を心待ちに参加される方、より高みをめざしたアルパイン的の山行等・山の愛好家である私達全員が、それぞれに充実した山歩きを楽しめたら会運営ではベストでしょう。

会員拡大について兵庫県勤労者山岳連盟では全体で2500人を目標に掲げていて、新しい仲間に若い年齢層も迎え入れたいところです。当会では毎年、着実に山の仲間が広がって行っていますが、他の労山の会では高齢化や介護等の理由で退会に歯止めをかけられず、会員数が減少して行く会の方が多いのが現状であるようです。このような状況の中、最近では六甲などを歩いても若い年齢層、いわゆる“山ガール”、“山ボーイ”をよく見かけるようになりました。しかしながら、こういった若い登山者層は相対に山岳会等の組織へ加入するのは抵抗があるとかで、私達の仲間に入ってきませんでした。それでいて一方では、登山技術や安全登山について学びたい、遭難対策の保険も加入したい等の要求も強いとのこと。こういった背景のもと、全国連盟の定期総会で“個人会員制度の導入”が可決されました。これまでどこかの山岳会に所属していなければ、労山に入れませんでした。しかし、この制度が発足することで、個人で労山へ加入することができます。つまり組織に所属することの拘束を緩やかにすることにより、若い年齢層を労山の仲間へ吸収しようとす

松 下

るものです。個人会員は学びたい講座を受講しようと思えば自由に参加することもでき、会運営上の諸々の用務に関わることもなく、計画書の提出は必要ですが本当に自由に気の向くままに山に登れます。このような大きな温度差がありますが、私達組織会員は個人会員を自然体で受け入れて行きたいと思います。

高御位山遊会では、ほとんどの会員の方は“初めての山歩き教室”から入会してこられます。教室の受講生は先輩会員からサポートを受けます。そして入会後も“自立した登山者”をめざして、例会山行や月2回の“学習会”と“土曜トレ”に参加しながら育っていきます。そして、学んだ事はまた、新しく入会された方へ教えて行っていただきます。こういった**学び合う場**や**例会**を通して年齢や世代を超えた**和**が生まれます。これを育て、**仲間**が生まれます。人と人のつながりが希薄な現代ですが、このようにして皆で“自立した登山者”をめざすことは、会員一人一人の山歩きの力量も上がって行くし、事故の無い安全な登山の礎となります。そして、それは仲間と仲間の命を大切にすの労山の抛り所でもあります。

当会では“初めての山歩き教室”から初めて山歩きを経験する方が多く、近年取り組み始めたクライミングも私を初めとして、入会後初めて岩を触ったメンバーがほとんどで、**初めての・・・**は高御位山遊会のカラーかと思います。私達は年齢も山の志向も環境もさまざまです。ですが、山歩きの愛好家であることと、究極の目標は皆同じ“自立した登山者”ではないでしょうか。“自立した登山者”をめざすことで何物にも代えがたい会員同士の**和**から**仲間**へ、そして「**絆**」となり会とつながっているように感じる今日この頃です。



「登山力」を養おう

山 本

楽しい山行をする為には何が必要かを考えてみた。仲間と行きたい所をアレコレと提案し、場所が特定できたらパンフレット、資料を寄せてコースの選定、見所、難易度等の確認、併せてアプローチ、役割を決めながら計画を進めていく。この時の期待感も楽しみの一つである。そして当日には現地までの時間、宿泊小屋では旅行に来た時の様にワイワイとおしゃべりで騒ぎ、登山が始まると目の前に見せてくれる季節折々の草花、景色、そして苦勞して登頂したときの登り切った時の達成感、爽快感を仲間と一緒に味わえる。自然に囲まれてリフレッシュできる事を身心共に五感に受け止める一瞬である。しかもその副作用でダイエットや健康にも良い結果となり、まさに言うことなしの結果となる。たかが山に登るだけの行為でこれだけの楽しみが味わえるのだから、その楽しみを会得するともうやめられない。

しかしこの楽しみを得るためには、克服しておかなければならない問題がある。それはその行動を楽しめる余裕のある力を養っておかなければならない。これを「登山力」としておく。

山登りの形態は里山のハイキング程度から六甲縦走、北アルプス、クライミング等いろいろとあるが、それぞれが自分の興味のある、「登山力」に見合った山行形態を見出し、それを実行するのが本末であるが、「登山力」が無いばかりに登り途中で息が切れる、脚がガクガクして痛む、筋肉痛を起こす、靴擦れで歩けない等、苦しい、あるいは悲しい山行となる結果もありうり、楽しい筈の山行と表裏一体なのだ。いくらしっかりと計画を立てても、日常生活、街中で歩く体力程度では登山を楽しめる事ができない。

その「登山力」を養う為には①行動を強める筋力②長い時間を歩く持続力③これらを制御する心肺力の3要素を身に付けておく

事が基本条件と思う。当初からその力がある人もいるかもしれないがそれは限られるであろう、当会で毎年教室を開くが各個人の「登山力」までも教室では育成できない、例会等の山行で楽しむ山行ができない、或いは他の人と比較し付いていけない、遅れる等の状態が起こるのは、自分の「登山力」が無いものと判断し、それぞれ個人が自分の責任領域と自覚して、日常において訓練による強化が必要であると思う。その方法は日常生活に織り込んで鍛えておくことが望ましい。会員には各自でトレーニングを実施されている方が大勢います、毎朝5時から重いリュックを背負って散歩する人、会社の昼休憩時に近所の神社の階段を駆け上る人、早朝に高御位山に登る人、ウエルネスに通いジムで体を鍛える人、水泳で数百メートル泳ぐ人等々、自分のライフサークルの中でそれに合致した工夫をしてさまざまな自主トレを実施しているのである。体力不足を感じている人は諸氏の意見を問うなりしてトレーニングを模倣して、自分に合致した方法を見出し自己育成して欲しい。会で実施の第1、3週土曜の平荘湖周回自主トレに参加するのも一方法である。

「登山力」は体力以外にも用具、天候の知識、地図読み、クライミング技術等他の要素も必要ではあるが、先ず山行の第一歩を楽しむための「登山力」を養って欲しい。「山は逃げない」と言われているが、年齢は確実に山から遠のいていくのが実情である。しかし少しでも多くの機会に山に接していれば高齢でも楽しい山行は可能で、やはりその前提には基礎となる「登山力」が必要であると思うから。



巻頭言

2012年3月

健康登山

mati

中高年登山者の増加が話題にされ始めてから、随分、経ちますが相変わらず、山では元気な中高年？いや、超高年の方までが、それぞれのスタイルで楽しんでいる。

日本の人口構成を考えれば当然の現象であり、山に登る元気な高齢者がたくさんいることは先進国として誇りに思う。

「自分の健康管理のために、毎週欠かさず山歩きをしている」といった健康増進積極派も少なくないでしょう。ここで「山歩きが本当に健康増進につながるだろうか？」「どういう歩き方が健康増進につながるだろうか？」たしかに清浄な空気の中で、雄大な景色を楽しみながら汗を流すことは、体にも精神にもプラスに作用するような気がする。

一方で「中高年の登山者の遭難急増、とか」「山の中での病死、などというニュースを耳にすると、実は厳しい環境に身をさらしている。山登りと一口に言っても、場所や季節、当日の天候等で天と地ほど状況は変わる。登り方によっても体への影響は変わる。

山登りの中で体が発する信号を正しく理解し、無理のない山登りスタイル「自分の体をよく知ること」「無理はしないこと」「でも積極的に取り組むこと」人間はひとつの体を80年以上も使い続けるのだから体を大切

に、大切に使うためには、積極的な情報収集を通じて、自身の体をよく知ることが肝心。中高年ともなると、さまざまな持病を抱えて、持病と付き合いながら、また持病の改善を目的に山登りをしている人も、病気と上手く付き合いながら安全に山登りを続けるためには、まず、病気についての知識を持つておくことが大切。

持病の悪化による山での病死、突然死を減らすには、何より本人の意識と行動の改善、自己管理によってそれを減らしていく努力をして、1日でも長く楽しい山登りができることを願っております。



「写真は、1月3日に実施された新春トレーニングでのストレッチの様子」

脳の活性化を心がけよう

渡邊

高御位山遊会の会員数は現在86名です。平均年齢は61.9歳と徐々にではあるが、会員の高齢化は進んでいます。私は平均年齢をUPさせている一人ですが、会員の皆さんは年齢を思わせない元気な方が多い。これも日頃から山登りやその他の運動などを通じて体力維持の努力をされている結果だと思えます。高齢化と言えば、個人差はあるにしても年齢と共に脳の働きが減退するのは否めないと思う。そのため、脳の老化防止対策もあわせて必要となります。脳の活性化については本が出版されているので詳細は本を読んで頂くとして、老化対策のためには日頃から意識的に行動することが必要だと思います。例えば体、目、口、耳をバランスよく使うことでかなり効果が期待できるそうです。脳の活力を失わないためには自分の周囲のことに興味を持ち、脳に刺激を与えることで活力を維持できることは科学的にも証明されていて、場合によってはさらに向上するとも言われています。

私は自分なりに考えて少しでも老化防止になるだろうとあってしていることがある。それは、最近、電気製品のデジタル化が進み、家庭内でもデジタル製品が増え、デジタル製品を使わざるを得なくなっているが、問題はこれらの電子機器を使いこなすためには設定や操作方法を覚えなさいといけなわけですが、まず初期設定で苦労する。又操作についても機能がただに取扱説明書が3桁のページ数になり、読むだけでも大変な上、内容を理解するのはさらに難しい。専門家が数分でやることを四苦八苦しながら1時間以上かかる。それでも何とか目的を達成できたときは満足である。しんどい思いをして山頂に立てた時の気分似ている。そのために私は面倒がらずに、とりあえず自分でやってみる。その上

でだめな場合は専門家をお願いすることになっています。使っているうちに何らかの原因で操作がうまく出来なくなることがある。情けないことに覚えるには時間がかかるが、一方、忘れることは実に早い。さて、ここはどうだったかな？から始まり、同じことを繰り返すことになる。これでも頭の体操になるのかなと思いつつ再挑戦する。最近はこちらの事操作要領を自分流に書きかえている。こうすることでトラブルが出たとき対応し易くなるからです。

私たちが、山登りをしてゆくために必要とされるいろいろな知識(天気図、概念図の作成やロープワーク、山での応急手当、アイゼン歩行の仕方etc)を習得のため、学習会や土曜トレーニングで定期的実施しているが、山で必要とされることの勉強をしながら脳の刺激ができればありがたいと思う。しかし、同じことの復習にもかかわらず、すんなりとは行かない。自分では覚えているつもりでもいざするとなるとやはり戸惑うし、上手くできない。十分覚えきれてないということである。ロープワークや応急手当などは「いざ」という時にうろたえないで迅速な対応が出来なければならないことであり、早く卒業したいと思っている。年々新しい入会会員を迎えているだけに、聞かれたときに正確に説明できることを目標にしています。何事も、もう歳だからと言って初めからあきらめないで、とにかく始めてみるのが大切だと思う。始めたらそのことを継続する努力が必要。その結果として少しずつでも前進できるし、結果も期待できる。脳の老化防止のため、体力アップと共に頭(脳)を活性化させる努力をしながら、1日でも長く山登りを続けたいと思います。

人生の豊かな生活の一部として過ごせる山岳会をめざして

砂川

新年明けましておめでとうございます。

今年も年初から山歩きの予定がめじろおしです。今年はどうな山にと皆さんも胸をふくらませていることでしょう。

高御位山遊会も会員数が80を超す人数を数えることになりました。山への要求も多岐にわたる要望が出されるようになってきました。しかし、会の平均年齢とも関連してか、やはり登山(アルパイン)の一分類である「ハイキング」が山行計画に占める部分が大半であるのが現状ではあります。

昨年は初めて加西市で「初めての山歩き教室」を行いました。

これは高御位山遊会が10周年を区切りに、この10年間に養ってきた会運営を基礎に更なる将来の方向性を考えました。

播磨地域では、正しい山の歩き方、登山の基礎をレクチャーしてくれる施設や教室は少ないし、機会にも恵まれていない現状があります。この地域で、この播磨地域で、その動機は別にしても、多くの市民の方々が山歩きの要求を持っていることは教室への参加数からも推測できます。

一般的なスポーツの施設はそれぞれの市内に数多くあっても、「登山」に対する公的な施設や教室はないか、開かれていないのが現状です。市民の中に多くの愛好者がいてもそれを結集し登山団体として十分に活動している会、できる会がないし、山の基礎を学ぶ条件に恵まれているとは思えません。

ヨーロッパでは国のスポーツ政策の一環として施設を作り、登山のいろいろのジャンル別に教育の制度があります。指導者の育成を行い公的な資格の基準を設けて、登山者が安全な登山ができるような施策が行われています。これはスティーブ・ロング氏(英国の登山家)の講演会で登山者の教育の制度がヨーロッパの統一したものとして行われていることが報告されました。こういう登山の先進国といっても良いヨーロッパの現状から見えてくるとは、国民の安全な登山のために統一した一つのスポーツでの制度として教育制度が確立していることです。

今年の高御位山遊会として姫路市で「初めての山歩き教室」を予定しています。又、県連盟としても姫路に新しい山岳会の設立を目指して、姫路在住者の会員を一同に会して、要望や意見を結集する予定です。

播磨地域、特に姫路市は県下第2の人口を要する町であるにもかかわらず、目立った活動をしている山岳会がほとんどないのが現状です。

高御位山遊会は昨年の加西市で32人の受講者がありましたが、この教室から16人の方が入会されました。

県下の山岳会も阪神間に集中しており、真摯に山の要求を持っている地方の在住者は、距離的にかなり離れた山岳会に加盟して活動しているのが現状です。それ以外の一般的な山歩きをしている市民は山歩きの基礎的な学習や指導もなく、自らの趣味として、又健康維持のために山を歩いているのが現状です。

高御位山遊会としてはこういった現状から、労山の設立趣旨の精神を踏まえて播磨地域での山岳会のセンター的な役割を果たすべきだと考えました。

ただ単に登山の専門家集団としてではなく、山歩き愛好家の結集母体として高御位山遊会を位置づけ、山歩きの基礎的な知識が学べる機会を作るべきだと考え、昨年は加西を手始めに「初めての山歩き教室」を行い、今年は姫路でと考えています。

さて今年、高御位山遊会が会運営上で目指すところは、山行計画による安全で楽しい山歩きは勿論、自らの行っている山歩きが、又、会の活動が、自らの生活のなかで人生の豊かな一部として過ごせる中身を持ったものとしていきたいのです。

会活動によりストレスができたり、自分の生活が犠牲になるような会活動ではなく、自らの豊かな人生を送れる生活の一部としての高御位山遊会を目指したいと考えています。

是非、皆さんの会活動へのご協力をお願いします。