

巻頭言

憧れのジャンダルム

竹内

行きたい山と行ける山は違うとよく言われます。

わたしが山を始めた頃はジャンダルムと聞いて何の事か分かりませんでした。調べてみるとフランス語で憲兵の意味、主峰を守るかのように立ちほだかる塔状の岩峰とある。

その内容が判ってくるにつれて、是非行ってみたいと思うようになりました。

テレビで登山家の田部井淳子さんとガイドさんと登山経験が少ないアナウンサーとが登るテレビ番組を見ていつか、きっとの思いがありました。

高御位山遊会の夏山集中で奥穂高に行った時に、その山頂から見えたドーム型の岩峰がジャンダルム、人を寄せ付けない様な圧倒的な存在感があり、そのピークにいつか立ってみたいと思いました。

その後の夏山で、西穂高岳までの山行があり、その先は樹木も少なく灰色で陰しそうな山容を眺めることが出来、たやすく行けそうなどころでないように見えました。

新穂高から西穂まで、それと上高地から奥穂と両サイドまで行っているの、その間の稜線を歩いてみたいとの思いが一層強く募りました。

ある山行帰りの話の席でジャンダルムが話題となり、今年の夏にその山行を実現することが出来ました。

その山行1日目は新穂高ロープウェイから西穂山荘に一泊し、翌日は早朝から独標～西穂～間ノ岳～天狗岩～コブ尾根の頭～ジャンダルム～ロバの耳～奥穂と縦走し、穂高山荘に泊まり、最終日は白出沢を下り、新穂高ロープウェイに着く2泊3日のコースです。

想定コースタイムとして初日1時間半、2日目は10時間、3日目は6時間でしたが、初日は雨が降ったりやんだりの天気、翌日の天気も思わしくないことが予想され、最悪中止も視野に入れての当日判断で決行しました。2日目は予想に違わず小雨が断続的に続く天気の中、西穂迄は問題なかった、しかしそこを超えると徐々に厳しさが増し、体力の消耗も激しかったが、何とかジャンダルムのピークにたどり着きました。

ここから少し行くと残りは馬の背の核心部、もう一寸頑張ればと思いきや、ジャンダルムを下りトラバースしてからロバの耳に向かう時にガスが一瞬とれ、垂直に見える長い壁に先行者の姿とペンキマークの○印が見え、あそこを登るのかと一瞬不安がよぎりました。私にとってここが今回の山行で一番のポイントでしたが、何とか無事に超えることが出来ました。

そして最後の難関の馬の背、ここはネットでもよく見るナイフリッジの狭い処ですが、ホールト、スタンスもありガスが出ていたせいか恐怖心はなく無事通過し、やっと奥穂に到着、長い1日も終盤であとは小屋に着くだけと一安心。

西穂山荘から穂高山荘まで約12時間弱の行程、パートナーに恵まれ無事に到着、達成感を十分に味わえ充実した山行になりました。

今回の山行を終えて今思うのは、時間が経過するにつれてチャンスがあればもう一度、チャレンジしてみたい山です。

巻頭言

郷愁（ノスタルジー）

赤木

7月の山行で南アルプスの北岳、間ノ岳、農鳥岳をめざした、南アルプスの盟主『北岳、間ノ岳』を堪能し、南アルプスの花や眺望をほしいままにしていたが、しかし台風の影響で1日早く下山し残念ながら農鳥岳には行くことができなかった。

しかも、台風接近のため車道のゲートが閉鎖され広河原から奈良田までの18キロの道を歩かねばならなくなった。みな黙って歩きだしたが、私には何か南アルプスというものに対してしみじみとした懐かしい気持ちわいてきた、山へ行くとよくこんな懐かしい気持ちになることがある。

遠いむかし、遠山川の森林鉄道の軌道跡を7時間以上かけてバス停のある和田という処まで歩いたことがある、秘境と言われた遠山川の荒々しい自然の威圧感や、激しい流れが造り出す奇岩やよどみ、森厳とした大樹林のなかを辿った、とにかく長く厳しく遠かった。その感動はいまだに頭のなかに強烈にのこっている、これが南アルプスというもののイメージをつくったのかもしれない。

現在住んでいる東加古川の自宅からは山を見ることができない、そんな中で長いこと暮らしてきた。

縁あっていま志方の方に週2～3回仕事に行っている、近くにはあまり人家はなく田園風景が広がり周囲を山がぐるりと囲んでいる、のどかでのんびりとした風景のなか、空気が透きとおり空がひろい、西の方を見れば小高御位山のコブから高御位山頂上に向かってのびる長い直線の稜線、その上に突起状の頂上がびよこんと乗っている。山並みは起伏を繰り返しながらどんどん延びてゆき、北側からくる山々と重なり合い遠く霞んでいく。

これが夕刻からだんだん暗くなっていくと、また一段と趣を増していく、空気がますます澄み渡り空の色がうすくなり、墨絵のような高御位山の真っ黒な山肌に、逆「く」の字に成井からの灯りが浮かび上がる、北側の山のすそ野を車道が通っている、灯りのあまりない道をたまに走る車のライトが見えたりするとよく故郷を思い出す。

私の故郷は岡山県の北西部の中国山地のまっただ中にあり、どこを見ても山また山が重なり合い、山の向こうに想いを馳せていた。豊で美しい自然の中で暮らしていた、広葉樹林には四季があった、芽吹き的美しさ、日を追うごとに変化する新緑、また初冬の風の強いある日、木々の葉が一斉に散るのを見たことがある、寂しいが強い感銘をうけたことも忘れられない、そんな中で育った。

それから、山林は高度成長に伴い荒廃していくのだが。

山に行くのは、遠い昔の思い出へのあこがれかも知れない。あの雨も滴れば、緑も滴る野呂川右岸の道が、そんなことをしみじみと思わせてくれた。

巻頭言

水のリラックス効果

尾越

やっとの思いで登り、もうそろそろ見えてくるはずと期待した眺望の中でも特に、海、湖が見える景色が好きで、夏場はやはり滝、川に出会えると嬉しく深呼吸がしたくなる。不思議と身も心もマイナスイオンの効果でリフレッシュされるほど水には不思議な力があるようだ。

「こんな高いところに池が…」刈込池、終了山行三ノ峰の2日目、階段を680段あまり50分上がると標高1、150mに真っ青な大きな湖が現れます。階段でヘトヘトになりながら池を目指して登ることが、山登り初心者にとっては不思議でちょっとびっくりでした。

「瀬戸内海に浮かぶ島々の美しい景色」善通寺五岳山縦走の3座目の我拝師山^{がはいしさん}から真下の「奥の院」に下りる途中「捨て身ヶ嶽」の名前の通り急降下の岩場で見た瀬戸内海は素晴らしかった。イベントのため自衛隊の方の見守りの中、残念ながら景色を堪能する時間もなく下りたが、12月の澄んだ空気でお天気も良く忘れられない景色です。「瀬戸内海が見える山」シリーズも良いかもしれませんね。

「琵琶湖と若狭湾を望む」中央分水嶺高島トレイルは日本海側と太平洋側を区切る中央分水嶺の中央部にあって、琵琶湖の水源の森を起点のマキノの愛発越^{あらいちごえ}から最後は原生林トレイルとなる三国岳まで80km12名山12峠がある。山行では1回目乗鞍岳、愛発越、黒河峠は琵琶湖竹生島を眺めて、2回目三国山、赤坂山、栗柄越^{あわがらこえ}は琵琶湖を眺め、ブナ林、山野草を楽しみながら歩き、次回3回目は大谷山からで、まだまだ先は続きます。

「滑らかな大きな一枚岩(ナメ)で滑って遊ぶ」登山学校で経験した沢登り、大峰の池郷川本谷、比良の白滝谷では、滝の水の中を登ったり、水は冷たく綺麗で気持ちは良いのですが、川は見て感じる以上に流れは強く、足をすくわれそうになったり、釜(滝つぼ)の移動で水際をトラバース「へつり」する際の水の冷たさは胸辺りまで浸かると心臓が止まりそうな怖さを感じた。

毎月の清掃登山は、屋上を歩くような超展望コースの高御位山で、播磨灘、明石海峡が望める。今年の六甲全山縦走の西コースアンカー下見会に参加の時、神戸の山の会の方が「私は高御位山が好きで、良く登りますね。瀬戸内海を観ながら歩けるのがいいです。」とお聞きし、当会が褒められたようで凄く嬉しかった。

緊張したとき水を飲み一息入れる、せせらぎの音で涼しさをイメージし谷川にいるような爽快感が得られる、水を眺めることで安らぎや落ち着き、気分転換ができ、ぬるめの入浴は副交感神経を働かせストレスが軽減される、お湯に浸かることで足のむくみ、肩こり緩和、温泉成分による効能、殺菌効果と心身ともに癒し効果がある。

飲む水、聞く水、見る水、入浴と水にはリラックス効果があり、山登りはこのすべての水の効果が得られる。「転地効果」と言われる非日常的な環境、森、温泉地等に行くことで、自然を感じ、美味しい空気を吸い、体が気持ち良く感じるようです。

ストレスの多い日常から山へ「元気をもらいに」仲間と、さあ出かけましょう！

巻頭言

山行先の提案から実施まで

尾内

当会では3ヶ月毎に山行計画委員会が設けられ、そのたびに、行きたい山の提案の機会があたえられている。しかし、運営委員であれば提案すなわちリーダーを余儀なくされる。だから行きたい山はたくさんあっても慎重に提案しなければならない。単に自分が行きたいだけでは提案できない。どんな山なのか、アクセスはどうか、適期は、果たして自分にリーダーが務まるのか、など綿密な下調べの上での提案が必須である。ガイドブックの中から、テレビの山番組をみて、web上で検索して、他山岳会の会報から、また、当会のHPより過去の例会で実施された山行の中から、これが結構身近で参考になる。また、経験者から直接話を聞いた中から自分で行けそうな山を選ぶ。今、里山の日帰り山行から深田久弥の百名山を目指して山行先を提案している。

提案した山行先が山行計画委員会で採用されれば、会報に掲載のための山行案内を作成する。この段階でおおむね山行内容が決定される。コースはメジャーなルート、人気のルート、地図に載っていないようなマイナーなルートなど何か所かある。私は、大体初めていく山が多いので、人気の、メジャーな無難なルートを選んでしまう。ピストンなのか周回か縦走かも決定する。標高差、歩行時間もコース決定の大事な要素である。アクセス手段は公共交通かレンタカー（バス、タクシー）あるいは自家用車で登山口、下山口に合ったものを選択する。アクセスはガイドブックや山と高原地図だけでなく今はweb上でも検索できる。

そして、例会で参加者を募集する。参加希望者はこの山行案内をみて、日程はもちろん自分の技能、体力に合った山を選んで申し込みをする。参加者が決まれば計画書を作成する。任務を割り当て、費用が必要であれば概算額を出す。装備表・概念図や地形図も作成する。運営委員に検討依頼を出してOKなら参加者に計画書・装備表・地形図を送付する。泊山行はミーティングで詳細を決定することが多い。また、夏山のようなハードな山は事前トレーニングも実施する。

本番は、パーティとしてそれぞれの任務を遂行し、お互い声を掛け合い、助け合って参加者全員で山行を成功させる必要がある。リーダーはコースリーダーも務めることが多い。参加者の歩く速さに合わせて歩く。岩場やはしご等のあるところは慎重に歩かなければならない。休息・休憩の取り方も難しい。サブリーダーがコースリーダーを務める場合は、最後尾より全体を掌握する。不測の事態にも臨機応変に対応しなければならない。全員無事に下山し下山連絡が完了すればほっとする。ただ自宅に着くまでが山行なので気はぬけない。

山行終了後、参加者から送られてきた感想文、行動記録、写真をまとめて編集委員に送付する。泊山行の場合は山行報告書（参加者と役割、山行の総括、装備&概念図、行動記録、会計報告、天候の状態など記載）を作成、運営委員へ提出すれば山行は完結である。

今まで、リーダーとしては、コースを間違えたり、時期が悪かったり、下調べが不足して思っていたよりハードであったりと反省することが多いが、おかげで嫌な山行だったと思っことは少ない。リーダーとしての責任は重いし、苦労は尽きないが、その分、今度はどこへいこうかの構想から無事に実施できた喜びはひとしおであり、ただついていだけの山行に比べれば2倍、3倍と充実した楽しいものになると自負している。そして、行きたい山は尽きない。

巻頭言

労山機関誌「登山時報」がおもしろい

瀧原

日本勤労者山岳連盟に所属している高御位山遊会に入会すると自動的に連盟の会員になり、労山基金にはいることになる。2年程前から新会員には会員証と共に労山の機関誌である登山時報が送られてきて購読を勧めている。私も数年前から購読している。

先日、片付けがてら以前の何冊かを読み直したとき労山顧問の伊藤正一氏を悼む記事が目についた。伊藤氏は松本善明、深田久弥、田中澄江らと1960年に勤労者山岳会を創立した。日本百名山、花の百名山で、私たちに山の紹介をして登山意欲をかき立てている2人の名があるのに驚いた。その3年後、日本勤労者山岳連盟を発足し会長を務めていた。同じ欄に南博人氏のこと。この方は新田次郎の小説「神々の岩壁」の実名モデルで労山顧問であった。労山について詳しい歴史を知らなかったが、この事実からでも労山が日本の登山界を牽引して多くの登山人口を増やしてきた事が分る。今、私たちはその一員で、先輩諸氏が築いてきた労山の恩恵を受けている。ありがたいことだ。

ところで、登山時報で4年間続いていた連載が終わってしまうのが残念だ。半田ファミリー山の会代表の洞井孝雄氏の「私の登山、ワタシと登山～どんな山がやりたいんだ？」は長年にわたる山行経験をふまえて知識や技術、心構えを分かりやすく且つ厳しく教えてくれていた。最終回は「自分にとっての『山登り』を考える」そのテーマを考えてみた。

私は、ハイキングから始まって、この会でアルプスに目覚め、そして縦走登山の楽しみを知った。山小屋泊とりわけ避難小屋に泊まると、現在の暮らしのありがたさが身にしみるし、みんなで山食を食べるなんていうのは若い頃のレジャーを思い出させたりもして、わくわく感がよみがえる。高山植物や素晴らしい眺望に出合えると生きてる喜びを味わうことができる。感性が刺激されるのだ。私は山登りで自然の中に身を置きたいと思っている。洞井氏は「山に行くことは生きる糧である」と言っている。だんだん年を重ねると自分の行きたい山に自分がついて行けるかどうか不安になるが、日々のトレーニングや経験を積んでいたらきっと行けるという励ましをもらったように思う。

又、厳しい記事もある。県内の七種山の岩場で大阪の女性が滑落死した事象事例について分析をしている。L・S Lの問題として、ルート上に危険な岩場があることを知っていたのか、そこで彼らが止まってサポートしたか等が書かれている。肝に銘じたい内容だ。

他にも地図読み迷人、山や高山植物の紹介、体を鍛えるや自然保護の問題（南アルプスリニア問題等）、時期に応じた安全登山の情報など魅力ある記事が満載である。新聞に載っていたがリニアのトンネル工事で、例年来る長野県の天然記念物「ブッポウソウ」がいなくなり、しばらくトンネル工事を中断したとのこと。心配が現実味を帯びてきている。

1ヶ月310円、40ページの冊子が山について学ぶ機会を与えてくれ、私の山登りの意欲を高めてくれるともいえるのだ。いつまでできるかわからないが、その時々で自分に合った安全な山登りをしていきたいと思っている。

巻頭言

人とのつながり

澤田(律)

定年後の60歳代から80歳代、90歳代まではかなりの割合の人が健康に動けるらしい。また、この年代は自分の蓄えてきたものを基に自分が思うことをしてもいい年代でもある。とはいえ近年60歳で定年退職と云う人が少なくなり、仕事を続けている人は増加し続けている。さらに、いつまでも元気で暮らしたいと考えるのはみんなの望みだろう。

先日、某テレビで「寝たきりにならない為に」という番組を放映していたが、まずは「人に親切的な行動」を1日3回行う事によって、体内の炎症を促す遺伝子の働きが抑えられ、その結果寝たきりになり難いことが分かったそうだ。又、逆に孤独は炎症が進み易く健康を害する要因らしい。さらに、ロンドン大学の研究で50歳以上の男女6500人に「人とのつながり」を7年間追跡調査を行った結果、人とのつながりの少ないグループの方は死亡率が高い事が分かった。また「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まる」事も分かったそうだ。

私たちは健康寿命を延ばすために効果的といわれている運動をし、禁煙をし、食事に気を付ける等配慮している。ところが、長生きに影響を与えるのが「人とのつながり」であり、運動よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきたという。

思えば、平均寿命も女性の方が男性より高い。これは男性よりも女性の方が外へ出る機会を多く持っていることが関係しているかも知れない。この行動が健康寿命に繋がっていたとは驚きだ。

高御位山遊会活動の中で、会長から「高御位山遊会に所属していて健康が維持できた・楽しめた」と云ってもらえることが嬉しいと聞いたことがある。会員同士の中にもそういう認識があるように思う。それらが何と健康寿命に繋がっていたのだ。

一般に登山の効果としては、①体力がつく、ややきつと感じるような運動は筋肉を鍛え心肺機能を高める②ピークに到達した時には達成感が得られる。③森には私たちが癒し、健康に導く力がある。楽しみながら身体健康維持・増進・病気の予防ができる④下山時は足にかかる衝撃により筋肉が損傷するが、その修復過程で「ヒト成長ホルモン」が分泌されるらしい。「ヒト成長ホルモン」は「若返りホルモン」とも呼ばれて、肌の弾力維持等の効果がある。

また、上記効果以外に登山から得られる楽しみとしては①山へのアクセスに車・列車・飛行機・船等利用するから旅行気分が得られる②各地の郷土料理が楽しめ、地域の人と話せる機会ができる③四季折々の風景や高山植物に出合える④テント泊や小屋泊など非日常的な生活体験ができる等があり、山行に参加することで「人とのつながり」は満載だ。

高御位山遊会でも高齢者が増えてきている。今まで通りの山行は私を含めて困難になる人もでてくるだろう。その場合でも「ゆっくりリズム山行」への参加や山行以外の会活動を通して「人とのつながり」を増していくことは可能だ。そのためには新たな組織作りやプログラムも必要だろう。

山に登れなくなっても、高御位山遊会の同好会？として毎月集まり軽いハイキング・森林浴・キャンプ・ランチ等々「人とのつながり」や「人に親切的な行動」を継続し、寝た切りにならずに健康寿命を延ばせたら最高だろう。

巻頭言

ジさま 孫の荷物と爺様の荷物

佐々木

朝のワイドショー番組で、小学生のランドセルの重量が取り上げられていた。重たいものは9.7kgもあり、軽いものでも5kgを超えていた。9.7kgというとほぼ私の夏の小屋泊のザックの重量である。そして5kgは私の日帰りの荷の重量である。気になったので調べてみたら9.7kgは1年生の女子のものであり、調査したランドセルの平均が7.7kgもあったという。これを私の体重に比例させると、若い頃背負っていたザックの重量の25～35kgに相当する。

育ち盛りの子供にとってこの数字は問題だと思う。何らかの手を打たねば近い将来、腰痛や骨格異常の若い人が増えるのではないかと心配である。ランドセルが重くなった原因は、教科書の大形化(A4版化)とページ数の増加によるものだそうであるが。

もし、あなたに小学生のお子さんかお孫さんがいたら、一度ランドセルの重さを計ってみては如何でしょうか。あなたのザックより重いものを背負って通学していたりすると、見る目が変わるかもしれません。文科省もややこしい検定だけでなく、教科書の重量も検定の対象にすれば軽い教科書の開発、軽くて丈夫な紙の開発、パルプの消費削減、そして、それは森林保護にと連鎖するのではなからうか？しかし、軽くするために電子化するなどと、早まってほしくはない。それだけでなくとも活字離れが進んでいる。(そして、教科書には落書きをするスペースが必要と思うのは私だけ?)ランドセルとは逆に、私のザックが昔に比べて格段に軽くなったのは、山道具の進歩によるところが大である。800万といわれている日本の登山人口の大半を占める高齢者が山に登れるのは、健康寿命が延びたことに加えて、山行時の荷の軽量化によることが大きいと思う。

私が約40年のブランクの後に登山を再開した時には、山道具の様相は全く変わっていた。帆布のキスリング等見当たらず、腰にベルトのついた縦長タイプ全盛であり、全てがカラフルで軽くなっていた。それらの中でも最も軽量化し進歩した山道具はヘッドランプではないかと思う。昔、使っていた物は、単一乾電池4本の入ったケースを腰に提げ、額のランプまで電線で繋いだものであった。電池の消耗は早く電球はよく切れるので、予備の乾電池と電球は必需品であった。(その名残だろうか計画書の装備表に“球”の文字がある)なにしろ重たかった。

今は、LEDのランプで球切れなど無く単四乾電池2～3本で十分に明るく電池の寿命も長い。そして重さは単一乾電池一個の半分ほどである。雨具なども重量、着心地など今も進化を続けている。これらの進歩軽量化が高齢者の登山を可能にしていると思われる。今の私には、昔の半分も背負おうとしても、膝も腰も耐えられないしその必要もない。その頃は必要だから重いザックを背負っていた。それしか無かったから何の疑問も持たなかった。それよりもカッコ良くパッキングするために不要な物(時には座布団等)も詰め込んだ。重さは二の次だった。

今の小学生も“必要だから”、という事で重いランドセルを背負っているのだと思う。

登山者は重い荷が嫌ならば山に行かねば良いのだが、小学生はランドセルが重いから学校に行かないという訳にはいかない。それだけでなくとも私共の世代が残すことになる、むやみやたらと発行された国債や核のゴミの後始末など解決策の見当たらずの遺産を、人口減少の中で背負わせるのだから、一人当たりの背負う荷物は莫大な量となる。まことに申し訳なく思う。

孫の世代のために何とかせねばとは思っているのだが、いかんせん“ごまめの歯ぎしり”なのである。ごまめの爺様は歯ぎしりに疲れると、孫が通学でボッカトレに励んでいるのなら、山の面白さを教え込み、荷を担がせて、爺様は空荷で山登りとフラチな事を夢見ているのであります。

巻頭言

「山名に残る歴史」

木村

山登りといえば遠い昔、小学校の卒業前に担任の先生とクラス全員で明神山へ登ったこと、そして中学生の時に友達数人で雪彦山へ登ったことくらいしかありません。

その記憶も雪彦山ではクサリ場があったことくらいしか覚えていません。得意なスポーツもなく、どちらかというと運動の苦手な私が、近くの山に登れたらいいなと軽い気持ちで高御位山遊会に入会させていただき、最近は登りたい山がどんどん増えてきています。高御位山遊会に感謝です。

山に登ると歴史を感じる事が度々あります。そのなかでも私は旗振山という名前に興味を持ちました。神戸市須磨区の旗振山がすぐに浮かびますが、大阪府交野市にも旗振山があります。これらはそのものずばりの名称ですが、姫路市大市駅近くの相場振山も旗振山だったと地元では伝えられています。

また高御位山の西の百間岩の南にある大平山も山頂に姫路に伝達するための手旗信号が置かれていたようです。

江戸時代半ば頃はお米が事実上の通貨だったため、商人達が一刻を争って米相場を知ろうとして旗振り通信を行っていました。

見通しの良い檜の上や山頂に設けた中継所で、次々と手旗信号によって遠方各地に伝えたということでした。

大阪堂島の米相場を西は岡山、広島、下関まで伝え、その所要時間が岡山まで15分、広島まで40分足らずで伝えられていたというのですから驚きです。これらは熟練した旗振り通信員がスムーズに伝達できた場合だそうですが、ただ実際にはどの山とどの山を中継して連絡したのかは分かっていないようです。

昭和56年に堂島から姫路市までの13地点を結んで、岡山ルートの再現実験が行われています。中継地点には、北山奥山（姫路市奥山）、鬢櫛山（広畑区蒲田）、そして土曜トレに登っている壇特山（勝原区）も含まれています。実際の旗振山ではなかったかもしれませんが身近な山が選ばれており、より興味深く感じました。

昔はスモッグもなく空気が澄んで、さらに高い建物もなく見通しも良かったでしょう。しかし、かつては見晴らしの良かった山も、今では展望のなくなった場所もあると思います。

いろいろな条件が昔と現代とでは違うとは思いますが、地図を見ながら思いを馳せるのも楽しいものです。実際には山頂に着いてほっと一息ついてお弁当を広げたら、そんな歴史もなかなか考えないでしょうね。

※柴田昭彦書「旗振り山」ナカニシヤ出版参照

巻頭言

「心がまえ」

島谷

「高砂にいい山があって大勢の人が登っているよ。」と知人から聞いたのが高御位山を知るきっかけでした。もう20年以上前のことです。それまでは、学生の頃に両親に連れられて受験合格のお願いに鹿嶋神社にお詣りした折に「後ろに山があるな」と見ていた程度の興味でした。

大人になって少しずつ山歩きをしていましたが、子ども達を連れて歩くようになった頃、ガイドブックにも初心者用の山として紹介されていた高御位山に親子で挑戦しました。3人の子を連れて（おそらく6歳・8歳・10歳頃）、鹿嶋神社から登り始めました。途中で北の方へ行ってしまい、高御位山頂が見えにくい所まで来てようやく「道を間違った」ことに気づき引き返しました。

頂上でお弁当を食べるはずでしたがなかなか行き着かず、途中でお昼休憩にしました。今思えば、市ノ池出合あたりで座り込んでしまったのでしょうか。子を励まし歩き始めたものの、尾根から振り返ると鹿嶋神社の大鳥居がだんだん遠のいていき、「駐車場が遠い」と不安が大きくなりました。

無事山頂に登りついたはずなのですが播磨平野の眺めも覚えていなくて、残る記憶といえば、きつい下り道を4人で必死に下りたことだけです。長尾に下りてからは、鳥居まで歩くのが長かった。大人は一人で、さらに道もよく分からないため、3人の子を待たせておくこともできずに歩きました。子らは文句も言わずよく頑張りました。おそらく母親の必死さや不安を感じとっていたのでしょう。

「山を歩きたい」という親の気持ちだけで、知識もなく準備も十分でない中、よく連れまわして歩いていたものだと、今は反省しています。

その後何度か高御位山に登る機会がありましたが、もっぱら長尾からのピストンでした。足元ばかりを見て下山し、気がつけば長尾へ下りる鉄塔が見えなくなるという失敗をした時は、昔の不安がよみがえり、パニック状態で来た道を山頂へ引返したことがありました。小高御位のほうへ行ってしまったのだと、今ならわかります。

山歩き教室で、馬の背、市ノ池、小高御位を歩いた時、地図で道を教えてもらった時、本当にうれしかったです。迷って怖かった高御位山を急に近い存在に感じました。何年も理解出来ずにいた知人を「もしかして友人になれるかも？」と期待するような感覚でした。

入会して間もなく3年になりますがまだまだ歩き方はたよりなく、メンバーから遅れないよう一生懸命に歩き、気持ちに余裕がない状態で、それが脚を痛める原因にもなっています。昔と同様にどうしても足元ばかりを見てしまい、前の人について行くことだけに集中しがちです。

次の自分の目標は、地図をしっかりと見て周りを観察し、考えて歩くことを心掛けたいです。

これからの私の心がまえ

- 1、準備をしっかりする
- 2、周りをよく観察して歩く
- 3、歩幅を小さく、気持ちに余裕をもって歩く

巻頭言

「山のこと、組織のこと」

須増

私が、兵庫県連の常任理事として参加するようになってから8ヶ月ほどになります。私のような山での経歴がほとんどゼロに近い人間が県連に入るについてはどうだろうかと思い、砂川会長に断ることも考えましたが、家庭・仕事・高御位山遊会・兵庫県連=兵庫労山（常任理事会&組織委員会の委員）などで、日々忙しく動いています。そんな中で、全国連盟に行ったことのない人を中心に抜擢されて、去る2月17日～18日、『日本勤労者山岳連盟の第33回総会』に出席してきました。その時の感想を含めて、述べたいと思います。

1) 全国連盟とは、どんなところか？

これまでは、「ろうさんニュース」「全国連盟・メールニュース」「登山時報」「全国連盟のホームページ」「兵庫労山」を通して、間接的に知るだけだった。

2) 地方連盟からどんな代表が集まって、どういう話をするのだろうか？

3) 高御位山遊会（地方の会）⇔兵庫県連盟（地方連盟）⇔全国連盟の関係

4) 全国連盟の取り組み

- ①全世界から核兵器を廃絶するため国民平和大行進に参加している。
- ②リニア新幹線の問題
- ③防災ヘリコプター有料化問題
- ④重大事故をなくす安全登山教育・訓練など、対象は全国規模で展開している。

5) 会員増に向けての活動

現在、労山の会員数は、2001年の23,779名をピークに減少傾向で、2017年は603団体で、19,029名になっている。更に、2016年との比較では、全体で-499名である。金額に置き換えると、年間連盟費が約78万円マイナスになり、活動費が減少することになる。兵庫県を見てみると、45団体で対前年比で増減会員数が-81名になっている。この中に高御位山遊会のマイナス分も含まれている。

会員を何故、増やす必要があるのでしょうか。それは、入会者がなければ、高齢化が進むばかりで、組織の活性化が出来なくなるからです。

6) 会員に負担の少ない会運営

- ①例として、女性は、夜出かけることに抵抗がある人も多い。それを、昼間の開催に変更するなど工夫する。その逆で昼間都合が悪いと夜に行くなどしている会もありました。
- ②無理にやらせようとする、嫌がる人も多いのは、どこの会でも同じようです。

7) 楽しく安全な登山をアピールしている会は、会員数を増やしている所が多いと聞きました。安全な山行は、必須と言えます。

8) 女性委員会の活動がしっかりしているところは、会が安定しているそうです。

今回、多くの話が聞けて、参考になりました。

巻頭言

長寿遺伝子のスイッチ

藤本

どこかで聞いたかもしれないが、テレビで歩き方と健康について長年研究されている東京都健康長寿医療センターの青柳氏が、歳を重ねても長く健康を保っていられる歩き方について話されていた。その話の中で「長寿遺伝子」という言葉が目をつけた。

我々の老化をコントロールしていると考えられる長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)は、すべての人が持っている。残念ながらこの長寿遺伝子、普段はスイッチがオフの状態になっている。つまり、老化を抑制するためには、このスイッチをオンにしなければならないのです。

スイッチをオンにするためには、自分の持っている能力(心肺能力)の半分(中強度)で歩くこと。歌が歌えるほどゆっくりでは軽すぎる、つまりなんとか会話ができるくらいのスピードでということ。量の目安は1日平均8,000歩くらい(内20分間の中強度の運動、この比率が重要)。これを2ヶ月続けると長寿遺伝子のスイッチがオンになり、老化の原因である活性酸素の発生や免疫細胞の異常を抑制して、美容によく、長寿にもなれるという。

実際に群馬県の65歳以上の老人5,000人を対象に2000年から始めて現在まで17年間の歩数と中強度の歩行時間を調査して得られた結果によると、中強度の運動20分、1日8,000歩を歩くの人のほとんどの病気(動脈硬化、がんの一部、骨粗しょう症、脳卒中、心疾患、要介護、うつ病、寝たきり、高血圧症など)の予防に効果のあることが判明した。(この人たちの医療費が激減したのだ。)

この中強度の歩行というのは歩行に限らず心肺機能を使う運動(有酸素運動)であれば自転車でも水中ウォークでもスイミングでも何でもいいとのこと。山歩きも。個人差があるので、中強度の程度も違って来るが、おおむねゆっくりと汗がにじむ程度の運動を1日平均20分、プラス約2時間のゆっくり歩きを2ヶ月続ければ長寿遺伝子のスイッチがオンになるそうだ。20分の中強度の運動は達成できても2時間のゆっくり歩きの方が時間的に難しいかも知れません。毎週のように山歩きしている人はすでにこの状態になっているのかも知れないですね。



身体を鍛えてもっと強くなりたくて重い荷物を背負って苦しいトレーニングに励むのは、それはそれで別に目的のあることだから否定はしないが、長寿遺伝子のスイッチをオンにする目的からするとその効果は、それ以上の強度をかけても変わらない。つまり1日にたくさん運動しても健康効果には頭打ちがあるということ。かえって故障のリスクを高めることとなる。やればやるほどいいのではないのだ。

毎日コツコツとこの運動を達成するために努力するのが苦手な人は1週間単位で考える。例えば日帰り山行に行くと、健康効果の1日の上限14,000歩、中強度の上限55分以上歩くだろう。これで3日分弱の中強度運動を貯めたことになる。時間がとれるならもう一回日帰り山行に行くと5日分程の中強度運動を貯めることができ、1週間の中強度運動量の帳尻を合わせるためには普段の日は歩行を意識した生活をするだけで達成できそうだ。これを2ヶ月続ければ長寿遺伝子のスイッチをオンにできるのだ。ただし、止めて2ヶ月経つと長寿遺伝子のスイッチはオフになってしまうので、ご注意。いったんスイッチがオフになると、再びオンにするまでさらに2ヶ月かかる。

巻頭言

基礎的な登山技術の向上を目指して

砂川(延)

あけましておめでとうございます

元旦の恒例行事「元旦ご来光登山」in 高御位山で高御位山遊会の新年度を迎えての山行がスタートします。

高御位山のご来光が一番と新聞で報道された昨年度から、ご来光登山に高御位山の高御位神社を訪れる参拝者が急増しており、山上はご来光登山で訪れる参拝者で溢れかえる状況となっています。

この一年、今年度の安全登山を祈願してのご来光参拝登山としたいものです。

昨年度を振り返ると、高御位山遊会では山行中の事故が急増している状況があります。事故のない登山がモットーではありますが少し残念な結果に終わっています。

皆さんに訴えておきたいことの一つは登山靴の問題です。例え軽い、優しい登山道でのハイキングであっても、まずはしっかりした登山靴はもちろんのことなのですが、登山靴の種類には基本的に3種類(ロー又はショート、ミッド、ハイ)のカットがあることはご存知ですよ。一般的にロー又はショートカットの登山靴は日帰り近郊のハイキング、もしくはアプローチシューズと言われていますし、登山用品店や登山の案内書等にも——近郊のハイキング、トレッキング用にはショートカットの登山靴で——と紹介されているケースが多いのですが、ここで注意をして欲しいのです。

例え近郊の日帰りハイキング(高御位山、飯盛山等々も含め)であっても登山道の状況は2000m、3000m級の登山道であっても、極端に変わるものでないことは皆さんもご存じの筈です。

先ずショートカットの靴では足首の保護を考えると問題があることです。

石、岩、木の根などに靴を不用意に乗せて足首をひねることは登山道を歩いていると、よくあることです。このような時にショートカットでは足首を支えきれない場合が多く捻挫に繋がるケースが多く発生することです。又、ハイカットの登山靴であっても、しっかりフックの上部まで靴紐を締めていなかったり、締め方がゆるかったりすると足首が自由に動く状態となり、捻挫に繋がる恐れがあります。

ショートカットの靴はあくまでも平地用と考えておくことが大事です。

もう一つは、登山道を歩くペースの問題です。特にリーダーとして先頭を歩く方に訴えておきたいのです。

足に自信のある方ほど、パーティー全体の歩行ペースを良くつかんで欲しいのです。小走りで前にペースを詰める方がいないでしょうか？

足に自信のある方ほど、遅い歩行ペースを保てる、合わせるができる筈です。それが歩く力でしょう。いつも言っていることですが、一日の日程で1時間早く下山することに、何の意義があるのでしょうか？

山をゆっくり楽しめる時間を設けてください。年初めに訴えておきたいです。