

巻頭言

地球の温暖化

矢根

ヒマラヤの奥地、ブータン王国で起きている、山岳氷河が融けて、氷河湖決壊洪水が発生し、ブータンの人々の暮らしを奪う危険性がかつてなくたかまっていることを知りました。

ブータンは、人々の幸福を最優先にする仏教の国、自然と調和した暮らしを重んじ、国土の60%以上の森林を保護し続けることを憲法で明記している、先進的な自然保護政策の国です。

ブータンは、カーボンネガティブの国であり、排出する二酸化炭素の3倍以上を（森林が）吸収しています、にもかかわらず、ブータンの山々の氷は融けています。

地球の温暖化は世界で進んでいます。

氷河湖は、国の主な水源です、気候変動による最も深刻な脅威である氷河湖は、全部で567個あります。

氷河湖が決壊すれば、流れ出す河川流域の多くの人命が奪われ農業、放牧の、土地が水没してしまいます。

1994年に氷河湖決壊洪水がルゲ湖で発生し、甚大な被害をもたらしました。（100キロ先の）歴史ある寺院は破壊され、21人が亡くなりました。

そこで、ブータン国王は、ブータンが温暖化の最前線にいることを世界の人々に知ってもらうためには、どうすればよいかと考え、世界一過酷とも言われる山岳レース、5日間で総距離186km、コースの平均標高は富士山よりも高い4,200m、最高地点は5,470mのスノーマンレースを開催しました。

世界各国から選抜されたランナーたちを通じて、参加者がブータンで見たこと、聞いたこと、感じたこと、ブータンの地球沸騰化の危機について世界に発信してもらいたいと。

私たちの暮らしは、地球上の人々の犠牲の上に成り立っている。

今、私たちひとりひとりが、自分のこととして考え・語り・ひとりひとりの声は、力は、小さくても、それが大きくなり、ひょっとしたら世界を変える力になるかもしれないと・・・

希望を持って、諦めないで。

巻頭言

山と山仲間に感謝

尾内

高御位山遊会は、今年で25周年を迎えます。とてもおめでたいことであり感慨深いものがあります。一会員であることに誇りと感謝の気持ちでいっぱいです。今は、会員数が90人近くに増え、会の活動がさらに活発になってきて、皆さんもそれぞれ自分に合った山歩きを楽しんでいらっしゃると思います。

私は、入会してもう20年近くになろうとしています。

振り返ってみると、入会当時は仕事や家庭の事情でなかなか山行には参加できませんでした。夏山の計画や反省会で会が盛り上がっている時も、寂しい思いでいたことを思い出します。

さらに、病気をして山から遠ざかっていた時期もありました。めまいを伴う病で山には怖く入れませんでした。会長さんや会員の皆さんの励ましや支えがなかったら会の活動には復帰できていなかったかもしれません。

仕事を辞めて、さあ山に行こうと思った頃にコロナが流行し、会の活動も縮小されました。この時期は山へ行きたい気持ちが高揚していたのでとても残念に思いました。コロナ感染は5類に移行され、私たちの生活もほぼ元通りになり、山も自由に行けるようになって、ホッとしているところです。

しかし、昨年は、怪我という思わぬ事態で、またまた山行はお預けとなってしまいました。足の負傷だったので日常生活も大変でした。たくさんの人からメールや励ましの言葉をいただき、また、お見舞いに来てくださった方、食べ物を届けてくださった方、ウォーキングに付き合ってくくださった方々、感謝の言葉しかありません。お陰様で思っていたより早く復帰することが出来ました。初歩からの山登りを考えたことは、歩き方、トレーニング方法や場所など気づくことも多く、貴重な体験でした。まだ完全復帰ではありませんが、高い山や厳しい山にもなんとか登れるようになりました。この経験は、私の財産であり、心の糧としてまた頑張れるような気がします。

今、例会山行では、宍粟50名山を提案しています。宍粟は、森林王国と言われるぐらい山に囲まれて豊かな自然がいっぱいあります。身近で取り組みやすく、山はもちろん周辺の文化や歴史にも新しい発見がたくさんあり、とても魅力的で興味深いです。賛同してくださる方も増え、嬉しい限りです。

先日には、県連の山本正嘉先生講演会場で、以前、尾瀬などに一緒に行った西宮山岳会さんとお出会いし、交流登山の話が再び持ち上がり、平荘湖アルプスを一緒に歩きませんかとの嬉しいお誘いをいただきました。この時、初めて平荘湖アルプスの名を知りましたが、升田山、飯盛山、神吉山など単片的には登っていますが平荘湖を取り巻く山々が、最近、平荘湖アルプスと命名され人気とは感激しました。こんな身近な山で交流ができるなんて何と素敵なことでしょう。交流山行がとても楽しみです。是非、皆さんも一緒に歩きませんか。

山登りには、アルプスなどの厳しい高い山を目指す楽しみと身近な里山を歩く喜び、また、交流ハイクなど多様な楽しみ方があります。山と山仲間がくれた優しさと感動をいつまでも大切に感謝の気持ちを忘れず山歩きが長く続けられたらいいなと思っています。

巻頭言

健康寿命で山登りを楽しむ基礎体力

野村

昨年の立山夏山に参加してまだまだ体力は衰えていないと自負していたが、9月中頃まで右腰臀部に痛みが続いた、整形外科へ行ったら『関節の問題ではなく筋力の衰えが原因』と医師に言われた。筋力のトレーニングやストレッチが有効で、腰の痛みの場合は、臀部から背中にかけての筋の柔軟性の低さや腹筋と背筋のアンバランスが関係しているので筋トレをする様に言われてしまった。

還暦の年に高御位山遊会に入会してから十数年、もうすぐ75歳で後期高齢者の仲間入りだ。“いつまで山登りを楽しめるのか？”

鹿屋体育大学 山本正嘉名誉教授に、高御位山遊会20周年記念特別講演で『低山登山の積み上げ、月に4回±500m昇降で月累計±2000m』をお教えいただいた。ホームグラウンドの高御位山で軽登山トレーニングは励行できているが、体力の衰えを感じながら“筋力トレーニング”はできてない。

70歳以上の高齢になると 週に1回低山登山±500mだけでは筋力は低下してしまう事は解っている。風呂上がりに膝と腰、股関節回りのストレッチは出来ているがスクワット以外「筋トレ」は稀にしか行ってないのが現状である。

先日、兵庫労山事故統計の報告があったが高齢者の転倒系事故が圧倒的に多く、原因は筋力の衰えとバランスを崩しての転倒滑落事故である。具体的には転ぶ事故で、下りの運動によって脚の筋が疲労し、自分の体重を支え切れなくなって、転んでしまう事故が多い。トラブル防止の登山技術は、上りは歩幅を小さく、きつさを感じる手前のペースでゆっくり歩く、下りは転倒転落滑落防止の為に小幅でゆっくり歩く、体力相応のペースで（主観強度、心拍数、登高速度）確認しながら歩くことでトラブルは解消できる。「基礎体力に関するもの」は、山を登る最低限の基礎体力トレーニング年相応のペースで筋力トレーニングとストレッチで基礎体力を充実させ続ける対策しかない様である。

先生が、昨年5月20日に発刊された著書『登山と身体科学』を購入して“いつまでも山登りを楽しめるためのトレーニング方法”を復習する事にした。「基礎体力」を強化して無理の無い山登りができる体力づくりをして、今年の夏山のアルプスの目標地を設定して計画を作成し「基礎体力強化」スケジュールを実行し、何歳まで「大きな山」を目指せるか分からないが「いつまでも山登りが出来るトレーニング」を継続したいと思います。

兵庫労山 事故統計 2017～2024累計

※参考著書「登山と身体科学」

転倒系事故

	男	女	計
80歳以上	3	4	7
70歳台	16	25	41
60歳台	16	27	43
50歳台	5	25	30
40歳台以下	1	8	9
計	41	89	130

転倒系事故分析（事故+ヒヤリハット）

転倒系事故 累計の内訳	男	女	計
上り中	6	17	23
下り中	32	61	93
縦走中	3	14	17
休憩中	4	2	6
計	45	94	139



巻頭言

新年を迎えて

砂川(延)

あけましておめでとうございます。

今年は、高御位山遊会の創立25周年を迎える年となります。
2000年に会を創立して、既に25年も経ているとは感じないのですが、日時の経過は早いものだなあと思っている今日この頃です。

創立当初は、地元の中学を卒業した仲間と連れ合いも含め山歩きに誘って歩きました。

初期の段階では労山（日本勤労者山岳連盟）には加盟していなかったのですが、私自身が神戸を中心に活動していた「神戸勤労者山岳会」で登山していたこともあり、地元に戻り中学時代の仲間を中心に2000年7月に12名の参加者を得て「初級夏山教室」を開き、終了山行で白山に行ったのが高御位山遊会としてのスタートでした。

記憶に間違いがなければ、神戸労山には1988年の春（何月か不明）に新聞の募集欄に会への入会案内を見かけ入会、その直後すぐに立山に半強制的に参加させられたのが最初の山歩きでした。

入会した、その年の会総会で半強制的に会長に任命され、それ以来、神戸労山での山歩きと会活動が始まったのが私自身の登山活動の始まりでした。

今年、1月18日（土）14:00～、神戸・のじぎく会館で鹿屋体育大学名誉教授・運動生理学の山本正嘉講演会が兵庫県勤労者山岳連盟安全対策委員会主催で行われます。

かつて高御位山遊会の20周年記念講演会として先生の講演会を行いました、コロナの影響からのびのびとなり22年10月10日体育の日に、「いつでも安全で健康な登山を続けるための身体の知識とトレーニング方法」を表題に記念講演会を行いました。

今回の県連主催講演会表題は「いつまでも安全に登山を続けるために」ー登山の運動生理学から見た合理的な登山術ーと題して講演されます。もう一度先生のお話を聞きたいのですが、今回の講演会は神戸で行われることや人数制限があり、高御位山遊会から多くの参加が叶わないことから、高御位山遊会として、この秋に25周年記念講演会として再度お招きしたいと考えているところです。

今回の講演会の趣旨は「登山はなぜ健康に良いのか－自分に合った歩行ペースと登山というスポーツを理解する」という表題となっています。

登山をより長く続けるため、加齢にどう対応すればよいのか、3つのポイントとして、①山でゆっくり、かつ上手に歩く、②軽登山を励行する（週に1回、3時間程度の半日登山が効果的）、③日常では筋力やバランス能力のトレーニングが重要。を挙げられています。

是非、もう一度25周年の記念講演会として、お招きしたいところです。

