

山行報告

■ 禅師山(ぜんじやま 434.3m)

- 日 程：1月7日(火)
- 参加者：A班 L尾内 SL小田 上田 臼井 岡田(淳) 尾越 木村 坂本
B班 L黒本 SL島谷 高井 徳本 中村 春本 藤本
- 行動記録：戸原小学校 9:07 発～登山口(9:10 着)～尾根分岐(10:30 着)10:35 発～廃寺跡(養法寺)(10:40 着)10:45 発～反射板(10:50 着)～禅師山山頂(10:55 着・昼食)11:25 発～反射板(11:30 着)～廃寺跡(養法寺)(11:35 着)11:40 発～尾根分岐(11:45 着)～登山口(12:45 着)13:00 発～戸原小学校(13:05 着)

◆ 禅師山～穴栗50名山の49番目～

岡田(淳)

2025年、私の山行は禅師山からスタート、楽しみだ。前日は午後まで雨だったので、登山道の状態が少し気に掛かる。

9時、戸原小学校の職員駐車場に集合。足元の保護と防寒を兼ねてスパッツを着けて出発。禅師山には尾根コースと谷コースの二つの登山道があるが、谷コースは危険ということで、今回は尾根コースを往復する。

小学校と道を挟んだ「忠霊塔」そばの登山口から登り始める。10分ほどで谷コースとの分岐、左側の尾根コースへと歩みを進める。

深い落ち葉で覆われた尾根道をどんどん登っていく。谷コースと合流する分岐の辺りまでは平坦な所は殆どなく登りの連続だが、リーダーの絶妙な足運びのおかげで疲れることなく歩ける。林の中の踏み跡が分からず木に巻かれた赤いテープが頼りだ。リーダーとすぐ後ろを歩かれる大先輩Uさんが、向こうの赤いテープまでの進み方を確認しながらルートを決めて下さる。

約1時間で着いた展望地からは山崎の町が見下ろせ、遙か北西の雪を頂いた山が美しい。後で後山だったと知り、去年登らなかったのが悔やまれる。少し進むと広々とした養法寺の廃寺跡だ。「鐘掛松株跡」の石柱もあり、遠い昔、この山深い場所にあったお寺と鐘楼代わりの松の姿が浮かんできて感慨深い。

廃寺跡を過ぎると、狭い道の両側の木々に巻かれた黄色と青のテープが目飛び込んできて、



口々に「何これっ」と驚き少し混乱した。次に伐採する予定の木か？反射板の所でぐっと回り込み、11時前に標高434m禅師山山頂上に到着。みんなで記念写真後早めの昼食タイム。ゆっくり休む予定が、食べている途中から雲行きが怪しくなってきた。どんどん灰色の雲が近づいてくる。急いでおにぎりやパンを飲み込み、カップを着たり慌てて準備しているともう雪がちらつき始め

た。手袋を外していると一気に手が冷たくなる。少し早めに下山開始。

廃寺跡から分岐まで進み、案内板で谷コースの悪路・危険の文字と×印の表示を確認する。下りも所々道が分かりにくい場所があり、前のお二人が慎重に確認しながらリードして下さる。深い落ち葉で滑りやすく急な下りが長々と続き、葉っぱの下を確かめながら気をつけて歩かなければならない。それでも落ち葉に足を取られ滑ってしまった。幸い怪我はなかったが、落ち葉でずるずると滑る怖さを体験した。良い経験？悪い経験？ここは次への良い経験としておこう。無事に分岐まで下山、ほっとする。途中の雪や霰も小降りではかった！空気はとても冷たかったけど…。13時過ぎに戸原小学校に到着。駐車場での解散後、希望者で安富町の安志加茂神社に参詣する。稲穂で作られた巨大な蛇の干支飾りに出迎えられ、今年の登山の安全を祈願することができた。

リーダーをはじめ、車を出して下さった方々、そしてご一緒できたメンバーのみなさん、ありがとうございました。

楽しい新春山行になりました。



■京都トレイル(蹴上駅～出町柳駅)

- 日 程：1月11日(土)
- 参加者：L 高島 SL 須増 船本 安田 山本(正)
- 行動記録：蹴上駅 8:30 発～日向大神宮(8:40 着)8:45 発～七福思案処(9:10 着)9:20 発～大文字山(10:30 着)10:45 発～大文字火床(11:05 着)11:15 発～銀閣寺トイレ(12:00 着)12:10 発～吉田山(茂庵を含む)(12:40 着)13:15 発～阿闍梨餅本舗(13:40 着)13:50 発～出町柳駅(14:00 着)

◆京トレ2

山本(正)

今回は京都トレイル2回目に参加しました。参加者は5名。ルートは蹴上駅～日向大神宮～大文字山～吉田山～出町柳駅。寒波の影響もなく加古川駅 6 時 33 発の新快速に乗車。山科駅で地下鉄東西線に乗り換えて2駅目の蹴上駅で下車。ストレッチをして予定通り8時30分トレイル出発しました。高島リーダーの山行も初参加。京都の山行も初めてで初物づくしです。大文字山の山道は良く整備されており、雪は少し残っていましたが風もなく、快適な冬の京都トレイルのスタートです。

歩きはじめて20分位、日向大神宮「天の岩戸」がありました。この岩にはくぐり抜けられる洞窟があって、岩のトンネルをくぐることができます。くぐり抜けると開運や厄除けのご利益があるそうです。さっそくチャレンジしてきました。くぐり抜けた写真はこちら。

ひむかいだいじんぐう

日向大神宮は天照大御神をお祀りしていることから「京の伊勢」とも称され、開運、厄除、縁びの神として知られています。伊勢神宮に向かって手を合わせれば伊勢参りと同じご利益があるとされています。



大文字山は標高466m。毎年8月16日に「五山の送り火」が行われ夏の風物詩になっています。NPO法人「大文字保存会」の方々によって山の保存と送り火の運営が行われているそうです。いつまでも後世に残しておきたい行事ですね。アップダウンを繰り返し、10時30分に山頂到着。京都市街が一望できる場所で昼食。カップラーメンもいつもと違って美味しく感じました。大文字火床は山頂から約130m下にあります。当日は小学生の野球少年がト



レーニングしていて火床周辺は賑やかでした。百聞は一見に如かず。火床からの記念写真はこちら。

階段を降りて銀閣寺前から吉田山で一服して出町柳駅へ。13時30分に解散しました。

解散後、オプションとしてリーダーが予約していた京都仙洞御所を見学しました。

初めての京トレでしたがとても楽しかったです。パワースポットで運気がアップするかな？

高島リーダー、参加者のメンバーありがとうございました。まいどおおきに。

■かんざし岩～桶居山 岩場歩行とロープワークⅢ

＜アルプ＞

●日 程：1月19日(日)

●参加者：L須増 SL尾内 尾越 乙坂 高島 春本 福田

●行動記録：別所中池9:10発～登山口(9:40着)9:50発～御着ゲレンデ(10:00着・ロープワーク)11:45発～展望のいい岩場(12:20着・昼食)12:45発～かんざし岩(13:00着)13:03発～斎藤山13:10発～桶居山(13:50着)14:00発～山神社分岐14:10発～尾根14:35～佐土新集落14:50～別所中池(15:08着)

◆いきなり、ロープワークⅢに参加！

尾越

今日は別所佐土にある御着ゲレンデでロープワークⅢと岩場歩行トレーニング、その後桶居山を目指す日程だ。登山口から間もなく御着ゲレンデの基部に着くと岩登り教室をする摩耶山友会の方々と出会った。空いている岩場を使いロープワークⅠとⅡで学んだことを実践する。簡易ハーネスの装着後、まずリーダーがしっかりした立木に1本目の支点構築を始めると他のメンバーが後に続き、ロープワークⅠ、Ⅱで習得した基本に添って支点構築に取り掛かった。その3本のルートを安全確保しながらクレムハイスのフリクションヒッチを使いゲレンデ上部を目指す。岩場が苦手な私はフリーでは難しい岩場をロープのお陰で安全に登ることが出来た。ロープワークⅠ、Ⅱで学んでこられたメンバーの成長に目を見張った。風はなく南向きの岩面に暖かい日差しが当たり岩登り日和だ。播州平野や瀬戸内に広がる島々を眺めながら岩場のテラスでお弁当を頂いた。



かんざし岩へ登る道は道標やマーキングテープがなく踏み痕を探す。登山道らしき急斜面には既存のロープが張られていた。ロープを頼り這い上がるように登るとかんざし岩の基部に着いた。岩を見上げるとその迫力に圧倒され、この先どんな岩場があるのかドキドキしながら右

側の巻き道を進む。フリクションの効いた岩を三点支持でどんどん上りかんざし岩の上部へ着く。かんざし岩から斉藤山、桶居山に続く道を眺め、岩場はなく登山道が見えて安堵した。桶居山で休憩後ザレ場を慎重に下り南尾根の下山口を目指す。佐土新集落の下山場所となる尾根の末端は地面まで2.5メートルほど垂直に切れ落ちていた。滑り落ちそうなところをリーダーは真下にロープを張る。ロープの途中に何箇所か玉結びを作り滑りにくくした。ロープのお陰で皆スムーズに降りることが出来た。今回、山行中の様々な場面において危険箇所を安全に通過するためのロープの使い方を学ぶことができた。リーダーを始め参加者の皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

■屏風ヶ浦(明石)を歩く

＜ゆっくリズム＞

●日 程：1月26日(日)

●参加者：A班 L矢根 SL安田 内海 江崎 澤田(律) 敷田 砂川(延) 砂川(美)
B班 L藤原(千) SL島谷 小田 瀧原 中村 橋本(万) 船本 松田 三木(知)
村上 吉村

●行動記録：藤江駅 10:20 発～長光寺(10:40 着)～八木遺跡公園(10:55 着)11:05 発～アカシゾウ発見地(11:08 着)11:15 発～明石原人発見地(11:25 着)11:30 発～展望テラス(11:50 着)11:55 発～江井島酒館(12:15 着)13:20 発～西江井ヶ島駅(13:40 着)

◆盛りだくさんのビックリの「屏風ヶ浦」を歩く！

松田

「屏風ヶ浦」とはなんと風流な名称、きっとステキな場所に違いないと気に入り申し込みました。

同じ思いの方々(?) 19名と藤江駅で10時に待ち合わせ、ストレッチをして2班に分かれてスタートしました。この日は少し暖かく、一枚脱ぎました。

木々が生え、土が見え、海辺の植物がうっそうとしている海岸沿いの細い道を、想像していました。でも、海岸保全施設整備事業で整備されている遊歩道が続いていて『屏風』ってどこが?』と思いつつ、サイクリングの自転車に気を付けながら、歩きました。風に吹かれて気持ち良く歩きました。でも、歩いて行くうちに、「屏風」という名前だけが素敵ではなく、綺麗な砂浜、目の前に広がる島々や明石海峡大橋もはっきりと見え、いい所だなーと思いました。

サボテンやナツハゼやオオキバナカタバミなどの植物を見たり、川が流れ込んでいるところにはカモが沢山見られました。

これだけではありません。

長光寺→八木遺跡公園→アカシゾウ発見→明石原人発見地→展望テラス→江井ヶ島酒館と歩いて行くにつれて、あかしぞう『アケボノゾウ』(180万年前)や明石原人(12万年前)の腰骨が、発見されたところもあり、何も知らなかった私はビックリしてしまいました。私達の先祖を身近に感じました。

また、海岸ではウミガメが産卵しにくるらしい事も知りました。



ビックリしているうちに、お昼になり江井ヶ島酒館で昼食。私は「びっくりタコ天井」をいただきました。明石はタコでしょう。満足！

その後、「江井ヶ島酒造」にいきました。その酒蔵はとても大きくて立派で、ウイスキーも造られていたと知りました。「お酒」と「ウイスキー」を造られている事にまたまた、ビックリ。

そうしているうちに、西江井ヶ島駅に着き、解散となりました。いろんな事にビックリしながら歩いていたので、もっと歩けそうだったけど、終了となりました。



何げなく歩いている時、その時の周りの景色に心を寄せるのもいいけど、時代の流れや歴史にも心を寄せることも大切だなーと感じた山行でした。何万年の歴史の中では私の人生なんて一瞬のことと、つくづく感じた山行でした。人生の残りの僅かな日々を、したい事をしていきたいと思いました。次の山行、何処行こうかな？

本当に、盛りだくさんのビックリがあった山行でした。頭も心もお腹もいっぱいになりました。

リーダー、参加者の皆さん楽しかったですね、ありがとうございました。

■六甲西半縦走(1回目)

●日 程：1月26日(日)

●参加者：L高島 SL須増 乙坂 黒本 田羅間 宮川

●行動記録：須磨浦公園駅 8:45 発～鉢伏山上駅(9:10 着)9:15 発～旗振山(9:40 着)9:45 発～鉄拐山(10:00 着)～おらが茶屋(10:30 着)10:35 発～梅尾山(11:05 着)11:25 発～横尾山(11:45 着)～馬の背(12:00 着)～東山(12:20 着)12:25 発～板宿駅(13:15 着)

◆六甲山西半縦走にチャレンジ！

宮川

1月26日(日)、昨年より延期になっていた六甲山西半縦走の山行に参加しました。

六甲山全縦走は私のような初心者にはまだ早いと思っていましたが、今回は西半縦走で板宿までのコースなので初めてでも大丈夫ですよ！とリーダーの高島さんが誘ってくださったので何とかかなるかなとチャレンジすることにしました。

8時30分に須磨浦公園駅に集合。何組かのグループがおそらく同じコースを辿っていきます。

鉢伏山上駅展望台までの遊歩道をゆっくり歩きながら私たちの山行がスタートしました。この日は天候に恵まれ、山頂では瀬戸内海の美しい景色と神戸の街を見下ろせる絶景が出迎えてくれました。

鉢伏山の山頂付近にある須磨浦山上遊園は、今では珍しくなった回転展望台や日本唯一のカレータ(人間ベルトコンベア)がある昭和レトロな公園です。この懐かしさが漂う空間を通り抜けて少し歩くと、ネパールのカラフルな旗に彩られた旗振茶屋が見えてきました。トイレ休憩をはさみ旗振山山頂、鉄拐山山頂へと進んでいきます。

登山道もしっかり整備され、トイレも何か所かあるのでとても快適でした。ただ気になったのはトレイルランニングで縦走路を走っている人やマウンテンバイクで上がって来ていた人が何人かいたことです。後ろから追い抜かれたり前から走ってきてすれ違ったり。狭い登山道なのでかなり危険なことだと思いました。

少し進むと大きな三階建ての建物が見え、おらが茶屋という看板が遠くからでも確認できます。

モーニングメニューや手作りケーキの美味しそうな写真に引き寄せられここでティータイムを取ろうとお店に入りましたが、満席でかなり時間がかかりそうだったので泣く泣く諦めました。

おらが茶屋を過ぎ、急勾配の階段を下ると眼前に高倉台団地のマンション群が目に見えます。道沿いにスーパーもあり地元の人たちの生活圏にお邪魔したみたいな気分です。

そして梅尾山へ。麓に着くとまるで壁のような階段があらわれます。天国に続く階段ともいわれ400段あるとのこと。登っていると吹き上げてくる風がまともに吹きつけて寒さを感じます。

『六甲全山縦走路』の標識があちらこちらに見られ、自分も縦走にチャレンジしているんだという意識が生まれます。前半は比較的歩きやすい登山道だったので縦走はあんがい楽勝かもと思っていましたが、梅尾山の階段あたりからは自分が甘かったと後悔です。気合を入れていかないと皆さんの足を引っ張ってしまいます。

そして最後にして最大の難関、須磨アルプス馬の背へ。馬の背といわれる花崗岩の岩肌がむき出しでゴツゴツした岩場。

両サイドが崖になっている馬の背は踏み外せば真っ逆さま。高所恐怖症の私には恐怖以外何ものでもありません。でもここを通らなければ先に進めないで泣きそうになりながらも両手で岩をつかみながら慎重に進みなんとか踏破しました。メンバーの皆さんは何度もここを経験されているベテランさんばかり。自分たちも初めは恐々だったよと励ましてくださいました。



板宿駅を目指して下山し、板宿商店街の珈琲館でひとやすみ。スイーツやサンドイッチと美味しいコーヒーを頂いて、おらが茶屋のリベンジを果たしました。

つぎは六甲山東半縦走もクリアして、いつか六甲全山縦走も走破できるよう頑張りたいと思います。

不安がる私を励まして導いてくださった高島 L とメンバーの皆さんに感謝いたします。

■鶴嘴山 263m

●日 程：2月1日(土)

●参加者：L 中村 SL 藤原(千) 上田 臼井 大谷 岡田(淳) 小田 笹木 佐野 島谷 瀧原 徳本 西川 春本 平井 本田 村上 安田

●行動記録：東薺崎駅 9:00 発～古宮神社登山口(9:20 着)～たいこ岩(10:05 着)10:15 発～鶴嘴山山頂(10:30 着)10:35 発～分岐(11:20 着)～林道分岐(11:55 着)～東山公園(12:25 着)12:35 発～志んぐ荘(12:35 着)

◆(低山) 鶴嘴山

大谷

最近、2,3年本格的に山行をしていなくて、足の調子も良くなかった。何となく低山なので、行けるかなと思って参加した。

久しぶりに姫新線に乗って、東鯉崎駅で降りた。駅から古宮神社登山口まで行き、登り始めてから少し行くと、墓地が山肌に結構広がっていて、その間を歩くのは、何となく申し訳ない気がする。その先を出てしばらくすると、防獣ゲートに出た。それから、丸太階段（急坂）を登り、山道を行くと屏風岩の頭頂部に出た。ここが屏風岩かと思っていたら、屏風岩はここから西尾根の等高線に対して、垂直方向に屏風のように伸びている岩壁のことを指しているとの事。小ピークを過ぎて、しばらく行くと、たいこ岩に着いた。（仏様が祀られていた）この山道は、どのピークに立っても展望が良い。ほどなく、鶴嘴山頂上に着いた。やれやれ！

ここから、東山公園に向けて、小ピークを越えて、巻道に行くと下りが急坂で、枯葉が埋もれていて、とても滑りやすく、道もわかりにくい。足に負担がかかって、疲れたのか、木に足を引っかけて転倒。アッという間にお尻から落ちた、気を付けていたが・・・。

巻道に出るのに、山中で道迷いをして、リーダーがヤマップで道を探し、修正をして、林道に出た。しかし、東山公園までの林道は、長かった。

皆と一緒にだったので、長い行程も歩いて良かったです。

ありがとうございました。皆さんお疲れ様でした。



■三峰山(みうねやま)・高見山 奈良県・三重県

●日 程：2月7日(金)～9日(日)

●参加者：L 島谷 SL 徳本 小田 村上 安田

●行動記録

(8 日)：榛原駅 7:45 発—みつえ青少年旅行村(8:50 着)9:20 発～展望小屋(10:15 着)
10:30 発～三峰山(12:10 着)12:20 発～展望小屋(13:25 着)14:00 発～みつえ青少年旅行村(14:40 着)16:00 発—榛原駅(17:00 着)

(9 日)：榛原駅 8:10 発—高見山登山口(8:50 着)9:10 発～杉谷平野分岐 11:10 発～高見山(12:15 着)12:50 発～高見杉避難小屋 14:10 発～たかすみの里(15:15 着)15:50 発—榛原駅(16:30 着)

◆初めての雪山デビュー

小田

関西のmatterホルンの別名をもつ高見山の樹氷を見たいけど雪山に行ったことがないから、申し込みを躊躇していたら、「何事も経験だよ。」っと背中を押され思いきって申し込みました。でも、寒いのは苦手だし、土曜トレでしかアイゼン練習をしたことがないので、自分のレベル

で行けるのか？だんだん不安になってきた。事前に何度も高御位山でアイゼン歩行や装着練習をして臨みました。天気予報では今季最強最長の寒気が流れ込むという。大丈夫だろうか？ますます不安は募る。

【2月8日(土)三峰山】

榛原駅から霧氷バスで登山口のあるみつえ青少年旅行村まで1時間。榛原駅前、うっすら積雪もあり、バスもチェーンを巻いてゆっくり走る。トンネルを超えた曾爾村の辺りから一面真っ白な雪国の景色に変わった。バスを降りて早速アイゼンを装着して、雪が降る中スタート。ゆっくり歩いて1時間程度で展望小屋に到着、おやつを食べて少し休憩。樹林帯の登山道をシャリ、シャリと登って行く。尾根に出た途端、修行のように雪と強風を受けてほっぺが痛い、指先の感覚がなくなり辛かった。でも、そこから小さいながらも奇麗な霧氷を見ることが出来た。「あと800m」の所から100m毎に御杖小学生が作成した「あと〇mもう少し」の可愛い看板に励まされ山頂に到着。

眺望はゼロでしたが、白一色の世界で霧氷がとても綺麗で感動です。寒いので記念撮影をしてすぐに下山。強風のため、八丁平と不動の滝ルートを決めて、往路と同じルートに変更となった。樹林帯では、風も少しおさまり新雪がふわ～と舞って、フカフカ登山道になっていた。とても歩きやすく気持ち良かった。下山後は霧氷まつり会場のお餅入りの豚汁でほっこり温まり、冷えた身体にとっても美味しかったです。

【2月9日(日)高見山】

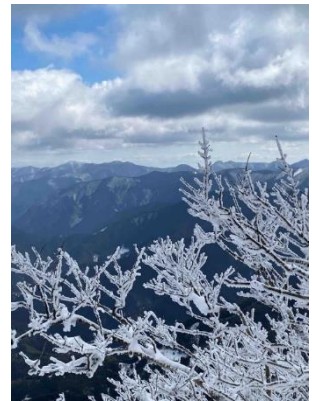
今日は、午後から登山指数Aと回復基調。楽しい雪山歩きが出来ることを期待して榛原駅に向かう。日曜日ということもあって多くの登山者で賑わっている。霧氷バス3台出るらしい。大人気の雪山！高見山登山口に着くと少し雪もあるので、アイゼンを装着してスタート。

登山口から行列40～50人の大渋滞でノロノロ歩きです。20分程で皆さんアイゼンを装着されたので、そのあたりからバラバラになり、歩きやすくなりました。小峠までは、緩やかな旧伊勢南街道の石だたみで、整然とした杉並木の中では、風もなく少し汗ばむぐらいでした。小峠から急登でしたが霧氷の世界が広がっていて、テンションup！

頂上に近づくにつれて雪の量が増えて新雪でフカフカになり、真っ白の別世界が広がり凄く幻想的。霧氷も本当に美しかった。異次元の素晴らしい景色でした。エビの尻尾も凄かった！太陽が差してきたので、避難小屋を出ると強風に！飛んでくる氷の粒で顔が痛い、写真を撮るため手袋をぬぐと、アッという間に指の感覚がなくなりシャッターが押せない。でも、強風のおかげで雲が流れ、時折顔を出す太陽の光に照らされた輝く霧氷が眩しく美しい。青空も見え隠れして、高見ブルーや360°大パノラマの山々も見られました。感激！

霧氷のトンネルを名残惜しみながら、たかすみ温泉に下山し帰路につきました。

雪山初体験で、素晴らしい雪景色や霧氷を大満喫でき、最高の思い出となりました。リーダーはじめメンバーの皆様、楽しい山行有難うございました。感謝です。



■山本正嘉先生(鹿屋体育大学名誉教授) 講演会

「いつまでも安全に登山を続けるために」
～登山の運動生理学から見た合理的な登山術～

- 日 程：1月18日(土)
- 会 場：神戸のじぎく会館
- 参加者：一瀬、尾内 小野 黒本 砂川(延) 須増 高島 藤原(千) 松田 安田 矢根

報告 砂川(延)

「登山寿命を延ばすための講演会」として、兵庫県勤労者山岳会主催で山本先生をお招きして講演会が行われました。

「のじぎく会館」一杯の参加者で、登山寿命を延ばす講演会として、日程としては2日にわたり行われ、翌日は六甲・摩耶山への実技指導を交えての登山が実施されました。

高御位山遊会の参加メンバーは、18日の講演会のみ参加となりました。
先生を招いての講演会を高御位山遊会で9月6日、7日に、今回と同じ内容で、是非、高御位山遊会の皆さん全員に先生のお話を聞いてほしいので講演会をお願いしております。先生の講座を受け、自らの山の歩き方を見直して欲しいと思っています。

◆山本先生の講演会に参加して

一瀬

山本先生については私の好きなラジオ番組(山カフェ)で紹介された、砂川会長の”毎週500mの励行”の教え、著書”登山と体の科学”を読んで学びが多かったなどで講演会参加を楽しみにしていました。

私は山遊会に入ってから学習会で度々、2000m/1月・500m/1週間は登山のトレーニングにいいと教えてくださり意識的に実践してきました。

まだ2年ですが最初の頃よりかなり体力がついて心身ともに余裕ができたことを実感しています。

今回の講演会では運動生理学という分野で安心・安全登山に必要なポイントを3つ絞って明確に説明して下さりました。

1, ゆっくり歩く 2, 軽登山の励行 3, 筋トレの導入

私の場合、下りで膝が弱いのは硬い股関節と足首が原因。筋トレが必要だと。ここを補強するエクササイズを取り入れること。

山本先生のように記録をつけてトレーニングを続けます。

登山と健康(心とからだ)、とても興味深い分野です。自分なりに理解し実践し登れる山を増やしていきます。

このような機会をもてたことに感謝です。ありがとうございました。

◆山本正嘉先生の講演より

尾内

日常は、筋力不足を補うためにスクワット・上体起こし・脚起こしなどのトレーニングを行いながら、週1回半日程度の軽登山を励行することによって、アルプス等の大きな山にもいつ

までも安全に登ることが出来ると山本先生は力説されました。ただし山では、ゆっくり、そして上手に歩くことが重要であると。ゆっくりのペースは10秒で5段の階段を登る速さ、山ではきつきを感じる手前の速さ、疲労を感じない歩き方は、登りは両足が地面についている時間が長くなるような歩き方、下りは横向き斜め前向きの歩き方をします。山歩きだけでは筋力はアップしないそうです。まず筋肉トレーニングから始めましょう。継続は力なりです。

◆山本正嘉先生の講演を聴いて

高島

先生の講演会は、四年ぶりの二回目の貴重なお話でした。今回のテーマは、いつまでも安全に登山を続ける為に歳を取るほど見直したい3つのポイントでした。加齢は毎年おこりますが、それでも登山を長く続けたいと私は願います。

ポイント1は、ほとんどの人が登りのペースが早すぎるという事です。疲れて休憩を取るのではなく、衣服調整、水分栄養補給としての休憩で、息切れで休憩するのではない。

基本は疲れないスピードで歩くと、休憩無しで最後まで歩けると言われました。

目安としては1時間に300mの上り、階段は10秒で5段。これは高齢者、体力に自信のない人、心臓等に健康不安のある人、体力があっても荷物が重いときの目安です。

ポイント2は、半日登山のすすめでした。これは会で土曜トレを実践しているので、1ヶ月500m×4回上り下りが全部参加すると目標達成が出来ます。

ポイント3は、筋力トレーニングの方法です。これが一番登山寿命を延ばす秘密です。

スクワット、上体起こし、足起こし等トレーニングを続けるための記録表の作成を先生は実践されておられました。その表は、項目で色分けされており全部の項目を1日毎日するのではなく、週に2〜3回でバランス良く色分けされた筋トレを続ける方法が紹介されました。これは今回の講演で、私が一番に取り入れようと思った事でした。

また、「登山と身体科学」(ブルーバックス発刊)の本も購入出来たので、無理な登山をしない為にコース定数を活用する方法、登山地図アプリを応用した身体管理も詳しく書かれておられるので、今後の山行計画に活用したいと思います。

山本先生、ご親切なお心のこもった講演をありがとうございました。

◆山本正嘉先生の講演を聴いて

安田

講演会場は沢山の人が詰めかけており熱気ムンムンであった。私は前回、高御位山遊会が行った講演会に運悪く不参加だったので、今回はぜひともお聞きしたかった。

自分がかつとも感心したお話では歩くペースがとてもゆっくりな事。階段を5段登るのに10秒かける。しかしこれはかなりゆっくりである。だが疲れにくい。転倒や事故の予防になるなど利点が沢山あるのに気が付いた。

他にもたくさん気付いた事は多かったが、先生が登山地図アプリのヤママップと「安全ペースを保つ仕組みの開発」をされていたのには驚いた。2023年には全国共通の「標準」コースタイムの設定をされていたようである。

この度のお話を是非、私達の山遊会でして頂ければ有難いと思います。