

これから山歩き・山登りを心がける人、また、それらを始めて間もなくだが、早速、いくつかの迷いや \*1) 逡巡(しゅんじゅん)を感じている人などに、いささかな一助としていただけたら幸いです。



215 K/T

## 1. 私達(夫婦)の山登りの原点

私が50歳を過ぎたある日、妻「一緒に五頭山にでも登ってみない」、私「そうだね、どうせなら五頭から菱へ縦走してみよう」という会話がそもそものきっかけだった。

妻は、独身時代、職場の登山愛好グループに誘われて、谷川岳(西黒尾根コース)を始め、巻機山、平ヶ岳など幾つかの著名な高山に登り、木道のまだなかった尾瀬を \*2) 跋涉(ばっしょう)してきていたという(後で知ったのだが)。しかし、結婚と同時に山への想いを封印してきた妻(これも後でわかったことだが)にとって、正にこの日を待ち望んでおったのだろう。

一方私は、川遊び山遊びや運動(当時はスポーツなどの言葉は知らない)が大好きな少年期青年期で、職に就いても年に一回は生徒達を海や山へ連れて行ったりしたが、年と共に立場も時代も変わり、次第に自然から遊離する日々となっていた。しかし、これではならじと思っていた中、子育ても取りあえず一段落した頃合いのある時がその時だった。

いよいよ当日、出湯から一ノ峰、菱へと廻わり、下山口の村杉から元の出湯まで戻った時は夜の8時を超えていた。だがこれに懲りなかったのが運命?の分かれ道。縦走路からのまばゆいばかりの眺望。それに、自分達で大きく回遊縦走したという達成感、随分疲れたものの、この爽快感、これらはこの後、折に触れて山登りをすることになる原点とも、原動力ともなった。

## 2. 厳しさと楽しさの体験

五頭山縦走から、定年退職までの約10年弱の間は、仕事その他の合間々での、夫婦2人の個人山行が主で若干のツアー参加もあったが、山歩きの楽しさも味わえた反面、主に高い山への個人山行の時に“山の厳しさ”を体験することにもなった。以下のことはほぼ全て私の方に該当するが、

- **富士山** 河口湖口5合目より歩きだしたが、7合目前後から2,3歩進んでは喘ぎ、正に死ぬ思いで8合目に辿り着いた。酸素ボンベなるものを買って求めたが、翌日は体も軽く山頂に立ち初めての高山でのご来迎に打たれる。ボンベは使わずじまいだった。そして高山病と高度順化するものを初めて知った。
- **尾瀬縦走** 鳩待峠から原、尾瀬沼を経て沼山峠へ。行けども行けどもなかなか目的地に着かない。特に山、坂の道になると途端に遅くなり、行き交う人ごとに「なんでそんなに速く歩けるのか」との思い。しかし、この時はニッコウキスゲがまたふんだんにあり、その後、尾瀬へ毎年のように行くきっかけとなった。この翌年か数年後?鳩待から至仏山~山の鼻、原から燧ヶ岳~御池へと縦走したが、少しは山になじんできたのだろうか。
- **鳥海山** 妻の知人がくれた東北の「鳥海山」の地図(本格的な地図を初めて目にしたが)を見て“〇〇蛇におじず”で行くことにする。バカなことに泊りの御浜小屋まで時間がたっぷりあるとして、奇岩・十六羅漢岩で遊んでから大平口から登山始めたのが正午過ぎの炎暑の真っ盛り、大バテでやっと小屋に辿り着く。翌日は外輪山コースで新山に登り、旧山頂の七高山へ移る雪渓

越えの時、突如「そこを登るんじゃない！！」ルートはもっと下の方だ！！と大声でドヤサした。多分山頂小屋（神社）の人か？ もちろん私も地形を見ればわかっているし、そのつもりで歩いていたが、服装などの状況から、いかにも危なっかしい初心者に見えたのだろう。初心者に違いないが。

その後七高山往復して内輪コースの雪渓から外輪コースに合流して下山した。前後するが象潟の遠花火、2日間のお花お花、新山の岩場と両日の雪渓歩き、何か1日目の大バテしたのもなんのその、この先き癖になりそうな気配を自分自身に感じた。

- **白馬岳縦走** 富士山、鳥海山に次いで大きな山は3座目、尾瀬や鳥海と同じように、いやそれ以上に高山の花が楽しめるとの話につられて行くことになった。蓮華温泉で前泊、白馬山荘まで行って泊まり、白馬大雪渓を下山したが、登りは難渋した。特に蓮華から上って天狗の庭付近では、あの富士山等での大バテの再現、わずかに上ってはまた休むの繰り返しで、妻はよく、じっと我慢してくれていたものと思う。その時は肥満と体力、脚力の不足だけを意識させられたが、ひょっとしたら今度も高度障害もからんでいたのかも。また大雪渓の下りの危険さを後で学習し、よく無事に通過できたものだと思えました。
- **飯豊山縦走** 「飯豊山へ行ってみたい。」との妻の言葉で、地図を見て私「そこまで行くのなら、同じ労力で向こうへ抜けた方が良い」と後で考えたら無茶なこと決め、川入から山中2泊で小国へ抜けた。2日目、御西から大日岳を往復して御西へ戻り、遅い昼の炊飯で固形燃料を使うが火力が足りず、なかなか煮えないで四苦八苦、次の山小屋へ着くのが大幅に遅れた。前後して歩いていた横浜の方（単独行）が見かねておったのか、その日の夕食時と翌日の朝食時にガスボンベなるものを貸してくれた。そのように便利なものがあるのを初めて知った。感謝だった。
- **弥兵衛平小屋（無人）** 9月下旬（22、3日頃か）天元台から西吾妻山往復して縦走路を行き弥兵衛平小屋の無人小屋一泊、東大巔、家形山を経て、浄土平へ抜けたが、無人小屋（私ら2人と大学生1人だけ）での夜中厳しい寒さで、寝袋中、ある限りの衣類、雨具でも震えが止まらない、最後に新聞紙で体に巻いて、ようやく2時間程度うとうと出来た。完全に時期を甘く見かつ装備不足も痛感した。しかし、前日の縦走路中、点在する池塘に映えるエゾリンドウ、翌朝小屋の周辺一帯の、霜をピッシリといただいた羽毛状のチングルマの大群生に癒されて、今回も二度と来ないとはならなかった。いや逆にいつか秘湯の姥湯へ抜けてみたいとの願望を持ち続けてさえいた。
- **風と岩** ①山形県・日暮沢から大朝日岳を回遊した時、稜線途中の中岳前後で真横からの強風を受け、這いつくばるようにして難を逃れた。その何年か後、山の会の山行で、その同じ地点で一人が吹き飛ばされて危うく助かったと聞いた。また別の機会に、風は背面から受けるという受け方を学習した。②群馬県川場村から上州武尊岳を往復した時の登りコースで不動岩という所を通過する際、すっぱり切れ落ちた丸い花崗岩をへつって行くのだが、鎖もなく（かけようもないのだが）、背負うザックを外へ向け大岩を抱くように通過した。帰りは二度と通らなくても済む迂回路をとった。

いずれにせよ、これらは貴重な体験となって、他からの学習や自己学習、更なる体験に生かされて、いろいろな状況を乗り越える力となっていったように思う。

### 3. 山の会に入る

あの五頭山登山の9年後、同時退職した私達は、6月、次のようなことを確かめ合った。

- 長い（長くなると思われる）第二の人生を、二人共々健康で、生き甲斐があり、しかも楽しく送ろう。
- そのため、共通の趣味で時間を共有する一方、夫々異なる趣味、世界を尊重し合う。
- 前者のことでは、“山登り”ということに、既に流れがそうになっていた。

「もっと多くの山へ登りたい。山登りの技能も学びたい。山登りをする人達とも知り合いになりたい。そのためには中高年向きの山の会がないだろうか。」このように考えた私達は、その前に他の人達と一緒に行動して困ることにならないため、退職の一週間後から、雨天を除く毎朝食事前の一時間、秋葉山ウォーキングを開始した。

初めは秋葉神社正面の石段を、2、3回大きく息継ぎをして登っていたが、一気に登れるようになるのに、そう日数を要しなかった。そして、この早朝ウォーキングは、2年後の6月、週一回の山行ないしは山歩きがトレーニングと考えることにした日まで続くことになる。

そこで、肝腎の山の会のことだが、退職の年の6月、守門山（大岳）の山開きに参加した時、山頂での神事の際、県内の山の会の一覧表が配られた。その中で、新潟市にあって、何となく中高年向きっぽい会を選び、帰宅後連絡をとって入会許可を受け今日に至っている。

一方、新津の方でも（当時は新潟市に合併する前だが）、「山の会」設立の動きがあって平成8年3月24日、秋葉山の秋葉苑（秋葉神社の後方、ポタン園のある所）で発会、私達2人共々、発足時の幹事として参画し、今日に至っている。

### 4. 少しでも長く山歩きを

「(心も体も) いつまでも元気で」は誰しもの願い。今や中高年の人達は様々な活動に励んでいる。歩くことの効用が強調されている昨今、山歩きを心掛ける人達にも、“少しでも長く”、と願うことから、私自身の体験を、その良し悪しも含めて記してみたい。

#### (1) 膝痛と闘う

私が膝痛に襲われたのは、何と山の会入会2年後の6月2日、会山行「四阿山」の時だった。辺り一面カヤトの中を下る途中、突然左膝に突き刺すような痛みが走った。すぐ、以前ふくらはぎがツツた時の経験を思い出し、痛む方の脚を先に降ろすことを繰り返しながら、なんとか下山できた。

しかし、脚ツリは、寝不足、空腹、塩分や水分不足、便秘、寒さと冷え、脚の鍛錬不足、腰痛など要因はいろいろあって、それぞれに対応すれば良いのだが、膝痛はそれとは違う。翌日A整形外科に受診したら「老人性膝関節症」との診断。「膝関節の軟骨が擦り減って、骨と骨が直接摩擦することによる痛みで、そのために水が溜まる。まだ初期段階なので今回は水を抜いて痛み止めを打つが、今後はできるだけそうしないで、痛み止めでない注射を週一回打ってはどうか。軟骨は再生しないので、現状維持が精一杯であるが」とのお話だった。その後妻も予防の意味で同じ様に注射をしてもらい、私共がその後、登山を継続している姿に接して、A先生も研究材料にしておられたようだった。

注射そのものはその後、月2回ペースが続き、A医院の閉鎖で、B医院にも引続きてもらい、平成8年以降現在まで（平成30年から月1回としたが）、ほぼ1回も休まず続けて来ていることになる。

## (2) 杖を使うようになる

膝痛を起こして直ぐ膝への負担を柔らげるためスポーツ店で杖を求め（1本）、以後はほとんど使用している。今は使用するのが当たり前の状況だが、その頃はまだそう多くはなかつた。

登山家のプロに言わせると、登山は最初は杖なしでバランスや体重の移動など、山歩きに慣れ、ある程度の年月を経た上で杖を使うならよい。それが今やスポーツ店でも全くの初心者にも杖を勧めるものだから、歩き方がまだ出来ていないままで杖に頼る人が増えている、と嘆いておった。このことは合点がいくことと理解していたが、私の場合、現に膝痛を起こしているわけだし、それまで曲がりなりにも何年かの経験も経た上なので、すんなりと杖使用に入れた。

ところが、半年位経って右肩が痛むようになり、今度は腱鞘炎だと言う。そこでしばらくは使用を中止したが、痛みが引くと使用を再開、そんなことを3回位程繰り返したのだろうか。やがて80歳に近づく頃だったろうか、年齢のことも考えて2本杖に切り替えた。これもやはりプロの登山家の話だが、一本杖の場合、杖のなしへは戻り易いが、2本杖になると杖なしに戻る事が難しいとのこと。自分でも2本杖を使ってみると、

- ・ 登り降り共々に足、腰への力の負担は均等かつ楽になり、バランスも取り易くなった。ただそれだけに杖への依存が高くなったこと、2本杖に慣れた頃は、一本杖や杖なしに戻れないだろうと実感した。

- ・ 2本杖を自分の手、足のごとくに使いこなせるわけではないので（たまに、そのように見える、見事に使いこなす人を見かけることもあるが）、手を使った方がより安全になるような岩場や、段差・木の根等のある難所は、面倒がらずに一本杖または杖なしに切り替える必要があった。

（地面に置くとか背に担ぐかで）

- ・ 2本杖になった余禄として、両腕を交互に使うので、腱鞘炎になる心配も消え、また、上半身を均等に使う意味で、より全身運動に資するようになった。

以上は自分自身の経緯だが、杖の1本か2本か、杖なしかは、要はそれぞれ自分に一番合うのがどれかである。杖なしでは、歩き方は心がけしだいで絶えず工夫を凝らすようになるし、両手はいつも空いているので、絶えずバランスを取るのに使い、いざという時には即座に木の枝や岩・土などつかむことができる。また1本の人は杖なしと2本の中間の利点があるとも言える。

## (3) 歩き方に、もっと習熟せねば

一言で言えば、かの岩崎元郎氏の言われるところの“静荷重、静移動”である。そのためには、歩幅を小さくし、速歩にならないこと。しかし、これは言うは易く、行うは難い。ある時間は出来ても、一つの山行、山行き全部を通じて、そうあることはいかに難しいことか。足への負担は、特に段差の所で大きくなる。登りであれ下りであれ、杖なしであれ杖使用であれ、楽に足を置かれそんな段差でも、その中間に一步余分に足を置く。登り段差の間近まで、もしくは下り段差の上部の際まで支えの足を、一瞬止まるように置き、足首、膝、腰のバネを全部利かせて、出来るだけ垂直に体重を移動させる。脇に木の幹や枝、根、あるいは岩などがあれば、普通使わなくても済むところでもそれらを利用し、その分、加重が分散するようにする。また支えとする脚は時々入れ替える。これらのためにスピードが多少遅くなるが、それは我慢したい。

これらのことは集団山行では、集団の勢いに合わせて、マイペースとはいきにくくなるが、足を長続きさせるため、集団の中にあってもそう心掛けるよう工夫すると共に、個人で山歩きた時、もっともっと習熟に心掛ける必要がある。

## (4) 目標は大きく、が、実践目標は小刻みに

—— “やがて、他人<sup>ひと</sup>の為になることが自分の為になる” へ ——

「いつまでも元気で山歩きをする。」ということは言わばこれからの人生の大目標。しかし、具体的には「秋葉神社階段を1回も休まず登れる」とか、「月例ハイキングを今年は8回以上参加する」とか、実践目標を小刻みにするのが実際的となる。

今私達の、山歩きとの関わりを振り返ってみると、大きく5つの時期に分けられる。

- ① 50歳過ぎで始めてから山の会に入会するまでは、2人の共通の趣味として歩み出し、8割方個人で（自分ら2人で）、他の2割は登山ツアーの利用で、いわば試行錯誤の状態で行った入門期であった。
- ② 定年退職と引続いての山の会入会で山行きが本格化し、大まかに言って山行は、山の会が3分の1、登山ツアーが3分の1、個人が3分に1の比率のハイペースで進み、平成9年10月19日、越後駒ヶ岳で100名山達成した。誰かが通報したようで新潟日報のインタビューを受け、「いままで多くの人達のお陰で今があるので、自分でも更に山を目指すと共に、ほかの人の役に立つ活動をしてゆきたい。」と応えた。
- ③ その後、その会のリーダーを引受け、その前年の平成8年3月24日、秋葉山の秋葉苑に発会となった新津ハイキングクラブの幹事として参画して、両々相まって、自分らの山行きを充実深化させると共に、他の人（ひと）の世話もするというふうに、言わば生きがいの質が変わった。

平成24、5年頃までの間、目標とする山行はほぼ自家用車となり、平成17年8月200名山（霞沢岳）、平成19年10月300名山（大笠山）、平成23年5月各県最高峰（香川・竜王山）を夫々完登。それらと相前後してアルプスの3大キレット——後立山連峰の八峰キレット、不帰の嶮（かえらずのけん）、（※）槍ヶ岳から大キレット～北穂・奥穂から西穂へ（※これは自分だけでツアー参加）、また、梅海新道、大雪・黒岳からトムラウシへと、数々の縦走が強烈な印象を心へ刻み、かつ山への力を鍛えてくれた。更には、活動の範囲をさらに広げて、四国八十八ヶ所巡拝（4回に分け4年）、奥高野巡拝は中辺路（なかへち）、小辺路（こへち）、大辺路（おおへち）を3年かけて、小豆島八十八ヶ所は2回、それぞれ出発地までは公共機関だが、後は全て歩きで結願達成。更に海外では、いくつかの登山・トレッキングの合間に、エベレスト展望（ネパール）、キリマンジャロ登頂（アフリカ）、ワイナペチュ登頂（ペルー・マチュペチュ）など果した。

自家用車では、一山登っては移動宿泊（車中泊も）翌日その次の山へと、大阪南港まで行き九州へ上陸・福岡の山から南の大隅半島の山まで通し、また別の時には矢張り九州から中国、四国を廻り、再度に神戸港へ渡り、東海道経由で帰ってきたこともあった。北海道は新日本海フェリーを再さんにわたり利用し、山以外の船旅という余禄、楽しみを味わった。

この間、会山行のことも意識していたが、上記のいずれも遠隔地で、例えば九州の久住山から法華院峠と坊ヶつるへ入り、ミヤマキリシマの大船山と平治山を山行にしたら素晴らしいだろうなと悔しがるとのみだった。

一方、例の膝痛の方は、これだけ騒いでいるのに不思議とほとんどない。A先生も「不思議だ不思議だ」と妙に感心(?)しておられた。ただ四国と熊野古道の遍路行計7回の内4回、帰宅後、腰痛と足（ふくらはぎ）痛を発症し、いずれも腰掛と山用杖2本の支えで自宅静養の生活を約それぞれ1ヶ月強いられた。多分、山歩きと違い、巡拝の制約の中、何日にもわたっての多

くは舗装路の、一定の速度でのケリ足歩行のせいではないかと思っている。帰宅後、整形外科外来で痛み止めを打ってもらうが、薬が切れるとかえって痛くなる。じっと我慢の静養が一番いいとわかった。

- ④ 基本的には③の時期の継続だが、目標とするような大きな、かつ厳しい山行もそろそろ収束にかかって来た。

どこか山へ出かけた時いつも、「この山は会の山行にどうか」と考えるのは③の時期と同じだが、自分で車を運転するのも、従って必要あって下見に行くのも、県内と隣接県が限度になってきた。また、自分が行ける山、または行って来た山と、皆を案内出来る山とは必ずしも一致するわけではない。しかし、そのような中であって、皆を案内し、皆から喜んでもらえる山はどこか、自分だけの山行きだけから、他人（ひと）の為になる山行へと更に喜び張り合いを感じる山行きとなった。例え自分個人の山行であっても、自分が体力を維持し、山への体験や感覚を研ぎ澄ましていなければ、他人（ひと）を案内出来るものではないとも思った。

- ⑤ ③、④は山行きの活動範囲と内容の程度の差でしかなかったが、平成31年4月16日、この日を境にきっぱりと舵を切る⑤の段階となる。これについては次の段で述べる。

#### （5）健康の維持は活動の<sup>みなもと</sup>源

俗に“快食、快眠、快便”というが、正にそのとおりだ。若い時はほっておいても、そうであるが、年とった今は意識して努めないとそれを維持できない。山歩きがそれを促すし、それがまた山歩きを可能にする。

「健康の源は食にあり」とも言う。わが家の、従って私の「食」はほぼ100%妻のコントロール下にあって、全く心配ない（と思っている）。そこで言うには「バランス食と規則正しい摂取」プラス「適度な運動」が大切と。体力、筋力、骨力（？）を維持するため、しっかりとそれに心がけたい。この歳になればなおのことと思う。

ただ塩分摂取が難しい。塩分を制限しすぎると山歩きの最中に足ツリを引き起こすし、かと言って摂取を緩めすぎると高血圧などの障害を惹起し、病変のもととなる。また、とかく疎かになりがちなのにカルシウムの摂取がある。特に女性が不足がちになるという。わずかな所で足や手の骨折を起こしてしまいがちとなる。それには、簡単には転倒しない山歩きの技なり注意を怠りなく心掛けるとともに、仮に転倒したとしても簡単には骨折しない体づくりに心掛けたい。

快眠、快便の方にもそれぞれ心掛けることが必要となる。ケースバイケースなのでここでは省きたいが、ただ安易に“眠剤”、や“便秘剤”などに走ることは避けたい。その前に心掛けることがあるのではないかと考えて行うことが大切なのではなからうか。

#### （6）段階⑤へ入る

その日は、「種子島、屋久島3日間の旅」へのツアー参加の2日目、屋久島ランドという遊歩道歩きの出発直前、ズボンの山用バンドがうまく締められず不思議に感じたが、そのまま普通にツアーに参加した。だが夕食時、会席膳はきれいに平らげたのに、なぜか酒・ビールは飲む気になれず（そんなことは初めてなこと）、そのことと日中のバンドのことを併せて妻に話すと、「直ぐに病院へ」ということになった。

屋久島の病院では脳梗塞の疑いで即入院、(第1段階の)手当を受けるが、検査・設備のことで翌日はベットごと鹿児島市の病院へ移送、その後5月7日に退院し同日空路で新潟へ帰り、そのあとは新潟の病院で外来として引継いでもらっている。

一方、山歩きの方は、6月に入ってからまず秋葉山の遊歩道散策から始めて、次第に菩提寺、高立、護摩堂辺りを、週2回程度足慣らしをして来ている。しかし、この先はというと、

- ① 脳梗塞と高齢のことを考え合わせて車の運転は止める。
- ② 従って山行のための下見も難しいし、また人を案内することも控えなければならない。したがって新津ハイキングのリーダーは辞退せざるをえない。
- ③ 自分自身も、里歩きか、せいぜいその延長程度に留めなければ、と現在は思っているが(?)ということ、これが前述の(4)の⑤の段階ということになる。

## 5. おわりに

- (1) 山歩き、登山は映画、演劇のような総合活動。様々な活動・要素を総合的に働かせて成り立つし、逆にその要素を確かめてゆく契機ともなる。
- (2) その内、健康はその活動の前提となる基盤。事前、事中、事後にわたってそれぞれに心掛けなければ。——これは自身の自戒を含めて——
- (3) 他のひとにも学び、自らも学んで、より望ましい山行きになるよう向上に心掛けなければ。なお他のひととは、リーダー、同行者、会などの諸情報、各種解説書その他先達の情報等をいう。くれぐれも「あなた任せ」の山行きにならないよう。
- (4) そしてつまるところは“自分なりの目標を持ち、実践目標は小刻みに”である。
- (5) 最後に、山行きのもう一つの前提は、「家族の理解」である。私達は、(今までは)

2人共健康で、体力も揃い、あの“大キレットからジャングル縦走”以外は、ほぼ100%夫婦共々の山行きだったので、なんの面倒も問題もなかった。また、子どもからも私らのことに理解してもらっていた。しかし、各家庭、事情はそれぞれ違う。そのことを十分踏まえて、それぞれ賢明に山行きに対処して欲しいものである。

2019(令和元年)年12月1日 記

\*1) 逡巡(しゅんじゅん): 決断できないで、ぐずぐずすること。しりごみすること。ためらい。

\*2) 跋涉(ばっしょう): 山を越え、川を渡る。山野を歩き回ること。

## ご紹介

会の設立は1996(平成8年)年3月24日。発起人の一人として2019年まで役員をして頂きました。その間、会長を2007年から2016年までの10年間携わりました。登山歴は日本百名山、二百名山、三百名山を登頂。またエベレスト展望(ネパール)、キリマンジャロ登頂(アフリカ)、ワイナペチュ登頂(ペルー・マチュペチュ)など海外の山々をご夫妻で踏破しております。

1322 N/S