

TOSHIBA

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

楽しみ方は人それぞれ
登山・山歩き

VOLUME

59



東芝エレベータ株式会社

登山・山歩き

楽しみ方は人それぞれ

ヤッホー！
ここまで
おいでよー!!

じわじわと続く山ブーム。
登山に魅了された方たちに話を聞いてみると、「達成感や爽快感がある」、「絶景を楽しめる」、「日頃の疲れが吹っ飛ぶ」、「自然と向き合うことで新たな気づきがある」といった声も多い。
一方で、興味のない方からは、「何が楽しいの?」、「つらいだけじゃないの?」なんて声も聞こえてきそう。
そこで今回は、登山の歴史から山歩きの楽しみ方、心得など、さまざまな角度からその魅力に迫り、雄大な自然の中での大いなるリフレッシュをご提案します。

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

2019 Vol.59

CONTENTS

03 [特集] 楽しみ方は人それぞれ 登山・山歩き

日本における山の自然学の第一人者、小泉教授に聞いた
知的登山のススメ

「モンベル」の金森さんに行く
高尾山に登ってみた

登山の常識

登山の服装と持ち物

登り方も楽しみ方もいろいろ
山好きさん、いらっしゃ〜い!

7歳の息子と一緒に
小ヒマラヤに行ってみた!

14 [連載]「わっしょいニッポン」 大洗サーフ・ ライフセービング・クラブ

16 [プレゼント] Something Special モンベルのデイパック 「ディナリ パック 25」

COVER PHOTO

天空に浮かぶかの
ようなヒマラヤの山々

ネパールの小ヒマラヤ、
ブーンヒル (3193m) から
8000m級のアンナプルナ
連峰を望む。小高い山の頂
上は、各国から集う登山者
たちで賑わう。



モンベルのデイパック 「ディナリ パック 25」

『FUTURE DESIGN』59号に
対する感想をお寄せください。
今回はP9でご紹介した「登山の
服装と持ち物」のなかから、日
帰り登山に最適なデイバックを
ご用意しました。
アンケートにご回答いただいた
方のなかから、抽選で10名様
にお送りします。

●応募期間

2019年9月1日～同11月30日

[プレゼント詳細]

重量：624g

カラー：ダークマラド (DKMA)

容量：25L (高さ53×幅29×奥行18cm)

背面寸法：53cm

●応募方法

QRコードまたは下
記のURLにアクセ
スし、アンケートに
ご回答ください。



<https://wss3.5star.jp/survey/login/eebh7p>

2019年8月31日発行

発行：東芝エレベータ株式会社 広報室

〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34

TEL: (044) 331-7001

<http://www.toshiba-elevator.co.jp>

制作：有限会社バース

印刷：株式会社メディア グラフィックス

日本における山の自然学の第一人者、
小泉教授に聞いた

知的登山 のススメ

登山愛好者で山の自然研究を長年続けられている
小泉教授に、初心者にもおすすめの
登山の楽しみ方についてお話を伺いました。

——日本における登山の歴史を教
えてください。

世界の登山の歴史はせいぜい
200年ほどなのですが、日本
では今から5〜6000年ほど
前の縄文時代からの歴史があり
ます。山は狩猟や植物採取などの
生活の一部であり、そこから自然
崇拜、さらに山に神が宿るといっ
た山岳信仰が興り、日本人は自然
と、山に親しむようになりました。
万葉集にも出てきますし、戦国時
代に登山を趣味にした大名もい
ました。近代では華族や、エリー
トの道楽といった側面が強かつ

たのですが、1956年
に日本人が8000m

級のヒマラヤ山脈の
マナスル山に初登頂
したことから、登山
が再注目され、人々
がこぞって国内の山
を登り始めました。
土曜日の午後に出かけ
て月曜日の出社前に戻る
といった戦後の第一次登山
ブームですね。そういった70年
代までのブームが去って、90年代
に第二次ブームがあり、それが終
わらないうちに今の第三次ブー
ムが訪れました。特徴的なのは、
「山ガール」と称される若い人た
ちの存在です。これには、登山用
のファッションを街中でも通用
するよう展開したアウトドア
メーカーの功績も大きいと思っ
ます。さらに、昔登っていた方々
が、定年を迎え、再び登山始めた。
これが現在の登山ブームです。

——登山と聞くと、高い山を命が
けて登る大変なものというイ
メージもありますよね。
そうですね。標高や険しさなど
によって、ハイキング、トレッキ
ング、クライミングなど呼び方も

Profile 小泉武栄さん Takeei Koizumi

1948年、長野県生まれ。東京学芸大学名誉教授。
理学博士。専門分野は自然地理学、第四紀学、地生
態学。著書に、『登山と日本人』、『山の自然学』など
多数。日本の山の自然学の第一人者的存在。



「山の自然学勉強会」の仲間たちとの山歩き。富士山御
中道の自然を植物などを見ながら歩く(上)。仙丈ヶ岳
の険しい岩山(下)。頭を使う山歩きこそが元気の秘訣!?

推奨されていますね。

知的登山というのは、「この植
物はなぜここに生えているのか」
とか、「この岩はなぜここにあり
のか」などと考えながら登る登山
の方法です。自然をよく観察し、
「つながり」を解き明かすのが面
白いので社会人の方々を連れて山
に行くと、以前はタイムを競って
登っていた人など、「自分は一体
何をやってたんだろう。何も見て
なかった」と言います。私が大学
生や高校生などを山に連れて行く
と、疑問や発見が多くて、登頂を
しないで下山することさえありま



”
世界中で日本の山々ほど
自然豊かで歩きやすい山は少ない

“

——登山で気をつけるべきことを
教えてください。
昔登った経験があつて再開する
という方も多いのですが、若い頃
のイメージで登ってしまうと大変
危険です。年齢を重ねていますし、
山の天気は変わりやすく、雨に濡
れば体温も下がります。よく天
候を調べもせず、昔の感覚を信じ
て、しかも単独で登るなどは、ハッ
キリ言って自殺行為です。ですか
ら、自分を過信せず、グループで
登ったりガイドを付けたりと、安
全を考えて登っていただきたい。
インターネットで天候や気温を入
念に調べ、登山計画を立てて、必
ず地図も持ってください。防寒防
雨の対策も必須です。

——最後に、小泉教授にとっての
登山・山歩きの魅力を教えてください。
登りやすく高山植物なども多様

登山ワンポイント!

山の特徴や登り方により難易度は変
わります。山登りの楽しみは、頂上
を目指す以外にも、たくさんありま
す。初心者の方向けのハイキング
コースなどから山歩きを始め、徐々
に中級者向け、上級者向けと、決し
て無理はせず、できれば仲間をつ
くって登りましょう。

違いますし、エベレスト登頂など
もよく話題になりますからね。も
ともとヨーロッパでは山には悪魔
が棲むとされ、山に登るのは養蜂
業や薬草を採る職業の人くらい
で、山の楽しみ方も山頂までロー
プウェイや鉄道で行ったり、山の
麓をハイキングするくらいです。
それに比べ、日本の山は、険しい
山でも登山道があり、歩いて登頂
できます。歩きながら見える景色
も素晴らしい、足元に生える小さ
な草花や季節ごとに見られる植物
も非常に興味深い。世界中探して
もこんなに自然豊かで歩きやすい
山は少ないです。

——小泉教授は、「知的登山」を
で見どころいっぱい日本の山
は、山好きにとってはよいところ
全てが揃っています。山の自然は
脈々と太古からの歴史を引き継い
でいるものです。私たちが日常触
れる自然とは違い、山は何百万年
も前からそこに存在し、歩いてい
るだけで圧倒されます。

また、山を通してできた仲間も
います。私の場合は、以前、講座
やセミナーで知り合った方々と今
も定期的に山歩きをしています。
皆驚くほど元気で、なかには60歳
から登山を始め、20年経った今も「次
はどの山を登ろうか」と意欲的な
方もいます。同じ趣味の仲間たち
と、山をゆつくり楽しみ、山小屋
でワイワイ語らいながら過ごす。
それも山の楽しみの一つです。

小泉教授の著書 『ここが見どころ 日本の山』

日本各地の個性豊かな96
の山を掲載。九州から北海
道まで名だたる山の見どころ
や楽しみ方が写真と共に
簡潔に紹介されています。
(文一総合出版)



登山の後の お楽しみも醍醐味!

無事に登頂した後の楽しみといえばやはり食事。何を食べようかと悩む間もなく目の前に現れた老舗のお蕎麦屋さんに迷わず直行。山のきれいな水でさらした蕎麦の喉越しはツルっと心地よい。高尾山には食事のほか温泉やビアガーデンなどもあり、レジャーや小旅行にも最適だ。



初心者におすすめな山は?

難易度の高さは登山口から山頂までの「標高差」がある程度の指標。初心者には標高差300~500m程度の山がおすすめ。関東では高尾山、大山、筑波山、関西では金剛山、六甲山など、ロープウェイやケーブルカーが整備されている山であればなお安心。親子でも楽しむことができる。



自然の中で
自分の判断力を
養おう!

Profile

株式会社モンベル
広報部 課長
金森 智さん Satoru Kanamori

登山歴は30年超。「大学の山岳部で行った穂高岳からの景色に心を打たれた」のを機に登山にのめり込む。休日もアウトドアを満喫している。モンベルアウトドアチャレンジのインストラクター。

初心者にも人気の
**高尾山に
登ってみた**
アウトドア総合ブランド
「モンベル」の金森さんと行く

午前9時、高尾山集合。今回登る高尾山は、都心から電車で約1時間と利便性がよく、初心者でも登りやすいと人気だ。正しい山登りを教えていただくのは、あの「モンベル」でMOC(モンベルアウトドアチャレンジ)のインストラクターでもある金森さん。「おはようございます」。山好きとは何っていいが、その笑みからは、すでにワクワクした感じが伝わってくる。おにぎりや腹ごしらえをし、水筒に飲みものを準備。登山靴に履き替え、不要なものはコインロッカーに預け、リュックのベルトをキュッと締める。そして、地図を見ながら今日の登山の目的を確認。「登山前にルートや予定時間など登山計画書を作ります。歩き出す前にパーティー(グループ)のメンバーに計画を共有します。この時に体調の確認をします」と金森さん。ということで今回は、登山経験のない当編集者に合わせ「初心者のための山歩き講習」を受けながら、いよいよ登山開始。山頂を目指すルートは、溪谷沿いの6号路。小川のせせらぎや鳥の

声に迎え入れられながら、曇天を覆いつくす緑の中をぐいぐい進む。後方からペースの速い登山者が追いつて来た。ここで金森さんから早速レクチャー。「基本的に道をあける時は山側に寄ります。登りの方を優先して道を譲り合います」。木の根っこが雨の後でかなり滑りやすいので、踏まないよう歩く。途中、道幅が狭い場所を通過。怖気づいて腰が引けるとバランスが悪くなる。「そんな時は、上体を起こし、重心を安定させましょう」と金森さん。

汗がにじみ出す。すかさず休憩。「歩き始めは体調の変化に気を配り、休憩を多めに取らしましょう。また休憩時や分岐点などでは、地図やGPS機能などを使って、現在地やペースなどを確認するとよいでしょう。休憩などで荷物を置いた時は、リュックや靴などを正しく装備できているか、登山再開の前に改めて確認するようにしましょう」

歩行のペースは普段の半分くらい、小股で歩くのが登山の歩き方らしい。行き交う人々のペースも

とも友達のような感覚になれたこと。皆、気軽に声を掛け合い、会話が始まる。同じ目標地点に到達した共感からだろうか。

下山後、改めて「安全登山の心得」を金森さんに聞いてみた。「自然の中では天候の急変など想定外の場面に出くわすことがあります。その都度判断して行動しなくてはいいけません。山頂に立つことをあきらめることもあります。パーティーの安全を第一優先に判断し行動することが大切です」

国土の約7割が山林で、山が身近にある日本だからこそ、山に親しむのは自然なことかもしれない。体力を使うといってもスポーツとはまた違い、自分らしい楽しみ方を見つけれられるのも魅力的だ。



まずは、ここがポイント!

必須アイテムの「緊急時セット」

①携帯電話、②モバイルバッテリー、③ホイッスル、④コンパス、⑤テーピング用テープ、⑥布粘着テープ、⑦万能ナイフ、⑧絆創膏、⑨三角巾、⑩ヘッドライトからなる救護セットは、少なくともパーティーで1セットは必須。登山時だけでなく、災害被災時といった緊急時向けの防災グッズとも共通する。



案内板や地図でルートを確認

出発前に案内板や地図などをパーティー全員で見ながら「目的」「ルート」「ペース配分」「到着時間」を確認。忘れ物はないか、体調、天気、日没時間も確認。



ベルトはしっかりと締めよう

リュックを背負ったら、チェストストラップ、ヒップベルトをきちんと締め、背面とすき間なくフィットさせる。ヒップベルトは腰骨の位置で固定。



靴下をしっかりと履いて、踵をとんとん

靴下のしわは靴擦れの原因になるので要注意。足を入れたら、足と靴の踵を「とんとん」と合わせてから、靴ひもを締め足首を固定する。

登山の服装と持ち物

普段着で登る人もいますが、ここでは登山に適した服装と装備品をモンベルの金森さんに教えていただきました。登山の際は、数あるアウトドア用品のなかから、ご自身に合った品々を探してみてください。

【服装・装備】

5. 靴下

クッション性が高い、分厚く長めのものを。



6. 登山靴

ミドルカット以上で防水のものが好ましい。



7. リュック

日帰りの場合で20～30Lの容量。体に沿う形が理想。



2. インナーシャツ

発汗性の高い化学繊維や毛製品がよい。



4. パンツ

ストレッチ性のあるものが動きやすくおすすめ。



1. 帽子

紫外線対策に。防水加工があれば悪天候でも安心。



3. 防寒着(フリースなど)

寒暖差があるため着脱しやすいものを。



【携行必需品】

12. 時計

ペース配分や日没時間を確認するために重要。



11. ヘッドライト

下山が遅れる場合も考慮し必ず持つように。



13. 行動食(飴、チョコレート、せんべいなど)

糖分、塩分を補給。食べやすい小分けのものを。

14. 救護用品


思わぬケガやアクシデントに備えよう。

15. 着替え

汗をかくと体温も下がるため一枚は持参を。


10. 地図

所要時間の目安が書いてある登山地図も。




8. 雨具(レインコートや傘)

天気が変わりやすい山では雨具は必須アイテム。



9. 水筒

軽量で、素早く補給ができる作りのものがよい。



【快適用品】

18. ストック

伸縮式のもの。身長やルート状況に合わせて長さの調整をする。



16. サングラス

標高が高い山は紫外線が強いため目の保護に。



17. 日焼け止め

疲れた体に皮膚の炎症はつらい。しっかりと予防しよう。

Point!

- 衣類や装備の防水のために密閉できるビニール袋などがあると便利。
- リュックの中は、軽いものを下に、すぐ取り出すものや重い荷物は上にすると重心も安定。
- 携帯電話があっても腕時計の着用は必須。
- 閉まらないポケットには大事なものを入れない。
- 飲み物は、夏は冷たく、冬は温かいものの方がよい。
- 緊急時セットは災害時などの防災グッズにもなり、普段から携行しているとよい。

登山の常識

自然の中には思いもよらぬ危険がいっぱい。登山でとにかく一番大事なことは、「安全に帰ること」という金森さんに、登山の常識を教えてくださいました。

4. 疲れにくく怪我をしにくい歩き方

スピードは普段の半分くらい。小股で歩きましょう。段差のある階段は少々遠回りでも歩幅が小刻みな方が疲れません。また、木の根っこは滑りやすいため踏まないように。急傾斜や凹凸の激しい険しい場所は重心を安定させるために上体を起こして歩きましょう。さらに沢などでは、歩ける飛び石があっても水場の方が平坦で歩きやすいこともあります。登山靴は防水加工が施されていますから、できるだけ平坦なところを選んで歩きましょう。



5. 安全なよけ方

細い山道では、他の登山者と遭遇することも多いです。後方から速いペースの方もやってきます。そんな時、基本は登り方向を優先し、山側に寄って道を譲ります。パーティーの人数によっては、少人数の方を優先することも。山側に寄った際には落石にも気を付けましょう。



6. 登山後のケアやメンテナンス

登山前後に足を中心にストレッチを。登山後は疲労がたまりやすいため揉みほぐすとよいでしょう。また、アウトドア用品は高機能素材のため、洗濯表示をしっかりと確認し、雨具は専用洗剤で汚れを落とし、撥水性が弱くなったら撥水加工のスプレーなどでメンテナンスしましょう。靴は中敷きを取り出し、内部までしっかりと乾燥させます。乾きにくい場合は新聞紙を丸めて入れておくとよいでしょう。靴ひもは外して洗い、靴底は水洗いし、詰まった土や石は歯ブラシやマイナスイオンライバーなどで取り除きましょう。

1. 登山計画書を作成する

「いつ」「誰と」「どこに」「どのようにして行くか」を明記した登山計画書を作り、登山口にある提出箱や登山口に近い駐在所などに事前に提出しておきましょう。有事の際には捜索の重要な情報となります。パーティー(party=目的を共にするグループ)で登る場合、ルートや通過予定時刻などの計画を立て、全員に共有することが大切です。各々の目的が違えばベースが乱れ、トラブルになりかねません。計画書を作成しない場合でも、メールや電話などで身近な方に概要を伝えておくようにしましょう。

2. 複数人のパーティーで登る

単独登山者もありますが、万が一のことも考え、可能な限り2人以上で登ることをおすすめします。パーティーでは必ずリーダーを決め、多人数の場合はサブリーダーも決めます。並び順はリーダーが先頭を歩き、ルートの選択、ペース作りをします。2番目に体力のない人が歩きます。最後はサブリーダー。後方の人ほどつらくなるため、サブリーダーがフォローし、リーダーと連携を取って全体のペースを考えます。



3. 休憩の目安

息が上がるほどのオーバーペースにならないよう、休憩は無理せずこまめに取りましょう。歩き始めは20～30分に1回程度、荷物を置いての休憩は1時間に1回、5～10分を目安に取るのがよいでしょう。その際、体調の確認、行動食と水分の補給をします。水分補給は喉が渴く前に。ナトリウム不足を防ぐため、塩分のあるお菓子や飴も一緒に食べると効果的。スポーツドリンクを水と1対1程度で割ったものもおすすめです。





さまざまな顔を見せる富士山の麓にある大室山を歩く。



仲間たちと登った山の数々。今も年に数回行っている。上が霧島山の韓国岳、下は白山。



山は果てしなく面白い!

伊藤美和子さん
82歳(東京都在住)

60歳の時、深い悩みを抱えていて、自分自身と向き合いたくて南アルプスや北アルプスに登り始めました。その後、山の自然学に巡りあい、自然の面白さを感じるようになったんです。今も年に1~2回、3000m級の山に登っています。この夏は孫を連れて仙丈ヶ岳に行く予定です。



共通の話題が尽きない山の友

小池忠明さん
65歳(千葉県在住)

小さい頃から山が好きで、群馬の赤城山や尾瀬、谷川岳によく登っていました。若い頃は単独で、しかもコースタイムを競ったりしていましたが、今は全く違って、立ち止まって石や岩を見てばかり(笑)。山好きの仲間たちとは共通の話題も多く、幹事を買って出るとは、月に1回くらい一緒に登っています。



苦しみの先にある達成感という喜び

山田博さん
71歳(東京都在住)

学生時代はよく登り、社会人になってなかなか時間がなく、50代で少しゆとりができてまた登るようになりました。百名山を制覇し、二百名山を今180ほど登りました。登山の楽しさは、自分を苦しめいじめることでしょうか(笑)。少し自虐的なくらい達成感も多いものです。



自然界の謎解きは飽きません

長谷部恒雄さん
71歳(長野県在住)

若い頃から北アルプスや近所の里山を職場の人と登っていました。今も標高2000mくらいの山を年30回ほど登ります。何よりも楽しいのは、自然の不思議さに触れることです。スキの葉っぱはなんで細いのか?とか、あれこれ考えながら歩くのが好きです。飽きませんよ。



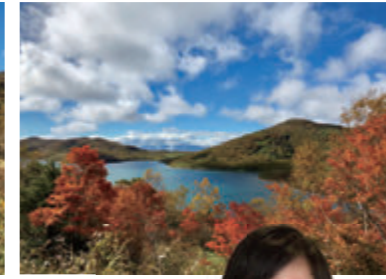
野草や山々の美しさに魅了

牧村功さん
86歳(埼玉県在住)

幼い頃から山が好きで、上高地の徳本峠や穂高の美しさ、翁草という野草の可憐さに夢中になったものです。今は山も開発が進み翁草は見ることもなくなりました。登山歴は約70年。今はもう登っていませんが、山好きの皆さんとの山の話が楽しくて、よくお会いしています。



美しい野反湖を走る爽快感。



きっかけはランニング。近場のいろいろな山に行っています!

西宮知佳さん 47歳(東京都在住)

5年前から始めたランニングがきっかけで、トレイルランニングやハイキングを楽しむようになりました。トレッキングは始めてまだ1年少々ですが、いろいろな場所に行っています。セカンドハウスのある長野県や群馬県の山や湖などによく行きます。最近では、昨年からまた登れるようになった浅間山の前掛山に行きましたが、登頂に6時間ほどかかり初心者には難しいなと思いました。景色が素晴らしかったのは烏帽子岳(2066m)の頂上。2018年10月に行った群馬県の野反湖も綺麗でした。湖の周りが平坦で、そこは走りました。



1.浅間山の前掛山に登るのが大変だっただけに達成感もあり。2.烏帽子岳の頂上からの景色も最高。



親子で昔行った山々に、最近よく一緒に登っています

飯森匡子さん 62歳
飯森優未香さん 25歳(東京都在住)

3歳くらいから親に連れられてよく山に来ていました。陣馬山の頂上はとても広く、よく遊んだのを覚えています。社会人になってからは時間が合う時にまた一緒に登るようになりました(娘)。私が学生時代、山岳部だったため若い頃からテントを担いで登っていました。名前が因んで飯盛山にもよく一緒に行きました。次はどこに行こうか?温泉に入って帰ろうか?なんて会話も楽しいです(母)。



山好きさん、いらっしやう! 登り方も楽しみ方もいろいろ 山への想いや楽しみ方を聞いてみました。

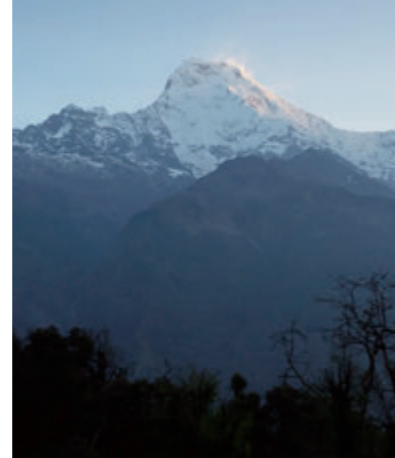
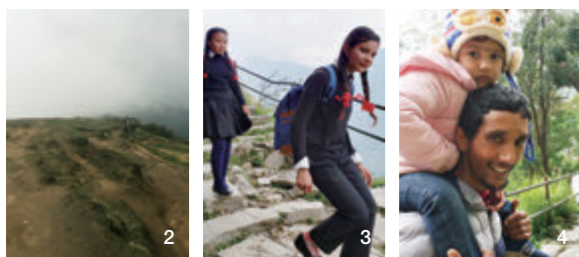


1.槍ヶ岳から望む浅間山。青空の中の雪山の絶景が美しい。2.立山の雄山の山頂から撮った、大汝山と劔岳(左奥)。

登山はまた違う世界を私に教えてくれます

鎗田順一さん 46歳(長野県在住)

軽井沢でワインとビストロのお店をやっている、もともと山に興味があったのですが、ここ数年少し時間の余裕ができたため登山を始めました。絶景を見たり、達成感を味わるのが好きで、友人と連れ立って、もしくはソロで月に1回くらいのペースで登っています。登山の道具集めも楽しみのひとつです。



タダパニから臨むアンナプルナサウス。



出す。「アンナプルナサウス、7219 mです」とガイドさん。真っ青な空に際立つ美しさだ。お喋りな息子もこの時は無言だった。そこからは登り下りの連続で5分歩いて3分休むローペース。朝から歩くこと6時間、何とかこの日のゴールのタダパニに夕方4時頃到着。翌朝、息子を起こすと、ヒマラヤの山々から朝日が顔を出した。目指すはプーンヒルの麓の町、3000m超えのゴラパニだ。今までで一番長い約7時間のトレッキングが始まる。大きな石の積まれた道をひたすら歩く。途中、生活物資を運ぶロバの一群が、首

に付けた鐘をカランカラン！と鳴らしながら通り過ぎる。大人でもつらい登り道、泣いて塞ぎ込む息子をガイドさんと一緒に励ましながら一歩一歩、まさに牛歩のごとく。すると、小高い丘に着いた途端、霧が立ち上る。一寸先は闇の中、息子の手をギュッと握る。ようやく宿に着いた時、今度はパチンコ玉より大きいヒョウがトタン屋根をバチバチと叩きつけた。目覚ましが鳴る。4時10分。息子を起こし、服を着込み、ヘッドライトをつけて出発。いよいよ目的地、プーンヒルでの御来光を目指す。真っ暗な中、くずる息子の

手を引き細い石段を進む。徐々に空が白んでくる。最後の石段を7割くらい来た辺りで、息子がとうとう泣き出し、下り始めた。しばらく待ったが戻ってこない。もうダメかと諦めかけた時、「やっぱり一緒に行く！」と凄じ勢いで駆け上がってきた。「虎が出そうで恐かった」らしい。とうとう日出を過ぎた登頂となったが、眼前に広がる8000mの山たちを前にした瞬間、息子と二人抱き合ってしまった。帰り道、「今度はエベレストのベースキャンプに行きたいな」と話す息子。次は5000m級を目指す気のようにだ。

1.日本の原風景を思わせる段々畑の野焼き。2.突然立ち込めた霧に向かう。3.急な石段を勢いよく駆け下りる学生たち。4.肩車の親子。5.山小屋で山男たちと乾杯! 手前が定番料理ダルバート。6.山の朝食。7.プーンヒルの頂上に到達! 8.土産物も色鮮やか。



バンコク経由カトマンズの翌朝、プロペラ機で出発地ポカラに到着。

7歳の息子と一緒に 小ヒマラヤに 行ってみたい!

エベレスト、アンナプルナをはじめとするヒマラヤ山脈。その周辺に3〜4000m級の小ヒマラヤがある。現地ガイドを伴い、ほぼ登山初心者親子が一生もの思い出作りにと、小ヒマラヤを目指した。さて一体どんな旅となったのか…



1.ガイドさんと土埃の道を歩き出す。2.山道を3歳の孫と歩く老夫婦。3.休憩所で出くわした仙人!? 4.入山下山時にトレッキング許可証の提出が必要。5.山の物流を支えるロバたちが休憩中。6.コマで遊ぶ子どもたち。7.軒下でミシン掛けをする住民の女性。

「ネパールは治安がよく、ガイドも頼めるから子どもでもゆっくりなら大丈夫」。そう聞いて連休に7歳の息子と思い切ってヒマラヤへ行ってみたい。選んだのは、エベレストと反対側のアンナプルナ連峰を臨む小高い丘(?) 3193mのプーンヒル。トレッキングの玄関口となるポカラに着くと、優しいガイドさんとポーターさんが迎えてくれた。まずは出発点キムチエ(1800m)に車で向かう。未舗装の峠道は大きな石がゴロゴロ、ガードレールもない。10cmずれたら崖の下。血の気が引く父親を横目に、息子は「ジェットコー

スターみたい!」とはしゃぐ。午後からトレッキングを開始。初日は山に慣れるため、歩くのは2時間程度。息子の足取りも軽やかで道行く人とすれ違うたびに「ナマステ」と挨拶。森の中や尾根伝いの道を歩き、初日の宿泊地、ガンドルンの山小屋に到着。食事はネパールの定番、ダルバート。カレーに似ているが辛くはない。いろいろな国から来た人たちの食事が疲れを癒してくれた。山好きたちの一体感が心地よかった。2日目からは本番、鬱蒼とした森の中、急な石段が延々と続く。突然真っ白な山のでっぺんが顔を





大洗サーフ・ライフセービング・クラブ
「車椅子の人も楽しめる
ユニバーサルビーチを作り、
大洗の海を守ってきた」

「ユニバーサルビーチ」スタートから25年、水陸両用車椅子の
会員登録者は1400人に。誰もが一緒に楽しめるビーチを目指す
ジコさんとクラブの皆に会いに行った。

ジコさんを頂点にクラブのメン
バーたち。大学生、社会人の
ほか今年はオーストラリアから
2名が参加。食事は当番制、合
宿形態でひと夏を過ごす。

茨城県東茨城郡
大洗町港中央

「誰もが安全に楽しむ」がうちのクラブの合言葉

茨城県の大洗サンビーチ海水浴場は、国内初のユニバーサルビーチだ。水陸両用車椅子を貸し出し、車椅子用のトイレやシャワー室も完備。「ユニバーサルなんて大風呂敷をを広げちゃったけど、いつだって見切り発車よ。それでゴールはなし」。低い声で豪快に笑うその人は、大洗サーフ・ライフセービング・クラブを率いるジコ足立さん。またの名を海族のジコ船長。ユニバーサルビーチの名付け親だ。白い角と腰巻き姿でかなり怪しいが、27年間大洗の浜を守ってきた人だ。

ジコさんが、町の観光課の招きで大洗を訪れた時、ビーチは今とは全く違う様相だった。「ゴミだらけ。しかも6人家族がここでご飯を食いましたっていうゴミの出方だった」。これまで拠点にしていた下田のビーチを離れ、別のビーチで活動を始めようと呼補地を探している最中だった。「あの時、おいしい魚をこ馳走になっちゃったから、引くに引けなくてね」とおどけてみせるが、実際は観光課の職員らが汗だくでゴミ拾いをする姿を目にしたことと、当時はまだ一般的でなかったライフセービングについて調べあげ、大洗の浜にこそ必要だ、と熱く

語る職員にジコさんが心を動かされた形だ。「来年来ます」と宣言し、翌年の1992年に80人程のライフセーバーを引き連れ、大洗サンビーチにやってきた。

20代後半、ジコさんは知人に誘われて初めてライフセービングを体験した。「当時は、自力で泳いで行って溺れてる人をひつつかんで連れてくるやり方ですよ。今みたいにボードなんかは使わないでね。あの頃の事故が本当に多くて、実際に自分も人を助けたんです。人生の中で人の命を助けることなんて滅多にない。これは、すごいって思ったよね」。その後下田で活動を始めたが、ライフセービングはまだ黎明期でシステムも確立していない。国内でもライフセーバーを育成しようという機運が高まるなか、



1.メンバーを率いるジコ足立さん。 2.車椅子ごと海に入り波を楽しむ栃木市から来た親子。

ジコさんのもとに本場オーストラリアで育成プログラムを受けるよう要請があった。「英語がダメだからジェスチャーで乗り切った」というジコさんは、帰国後カリキュラムや規約作りに奔走し、1991年日本ライフセービング協会が発足。「オーストラリアの人達にとって、海は皆のもので老若男女が自由に過ごしてるんです。ライフセーバーは、時にバカやって楽しみながら体を鍛えて全力で救命にあたってた。海からカルチャーを発信してたんです。自分も、それを日本でやりたいと思って」。そんな時に出会ったのが大洗だった。「大洗でパトロールを始めたばかりの頃、車椅子を押すお母さんが、突提まで行って引き返すんですね。泳がないの？って聞いたら、車椅子ごと入って着替える場所がないって。誰もが安全に楽しむがうちのクラブの合言葉なのに、できな

い人がいるじゃないかってショックだね。思わず「来年作ります」って約束しちゃった。それで、メンバー皆で夜ミーティングですよ。さあどうする？って」。たまたま水陸両用車椅子の存在を知ったジコさんは工房を訪ね「お金がないのでどうか貸してください」と直談判。地元の仕事には木製スロープを作ってもらい、車椅子用のトイレや更衣室も何とか揃えた。見切り発車ゆえ、足りない部分は実際の利用者の意見を聞きながら改良を重ねてきた。障がいのある子も小さい子と一緒に遊べる砂浜の玉入れや綱引きなど、遊びにも力を入れてきた。「体が冷えないように服を着こんで水陸両用の車椅子で海辺に行った子が、靴下が濡れただけで大喜びしてたんですよ。人によっては、靴下が濡れるのも海水浴なんだからって気づいた」。競技志向になりがちなライフセービングの世界で、大洗サンビーチのライフセーバーは、徹底して人との繋がりを助け合いに重点を置いている。社会人になっても、妊娠中や子育て中でも、クラブのメンバーは可能な範囲で参加する。ジコさんという大黒柱があつてこそだ。誰もが安全に楽しめるビーチを目指し、ゴールは設けない。日々、進化中。大洗の海からカルチャーを発信している。

気になるモノを見つけました

Something Special

7

アウトドア総合ブランドの「モンベル」が軽いハイキングから日帰り登山などに推奨するデイパックが、この「ディナリ パック 25」。人気のサイズで、6ページで初心者向け登山のガイドをしていただいた金森さんも、「デザインがスッキリとシンプルで軽量なので、日常使いでも活躍しますよ」と太鼓判を押す。

軽量なうえ、トップやサイドのポケットなど収納も多彩で、荷物の出し入れもしやすい。また、通気性のよいバックパネルは背中蒸れを防止し、バックカバーも付属しているため雨天でも安心だ。さらに、素材には強度と軽量性を兼ね備えたモンベルオリジナル繊維「バリステックナイロン」が採用されているため、とても丈夫な本格仕様だ。

🎁 10名様にプレゼントします。
詳しくはP2へ

充実した機能で日帰り登山に最適
モンベルのデイパック
「ディナリ パック 25」

