

(2) 老いの証 一歩きが遅くなった

・山歩きの基本は、あまり休まないで長時間歩くことである

山歩きを始め、気儘に歩いたころは、25分間歩いて腰を下ろすことなく、ひと呼吸し、ヴェテランや都岳連の山行に一緒するときはリーダーに従い、ほぼ1時間毎に腰を下ろし休んだ。ガイド山行では特段のことがない限りガイドに従ったが、北岳と横尾尾根では何度か休みを求めた。

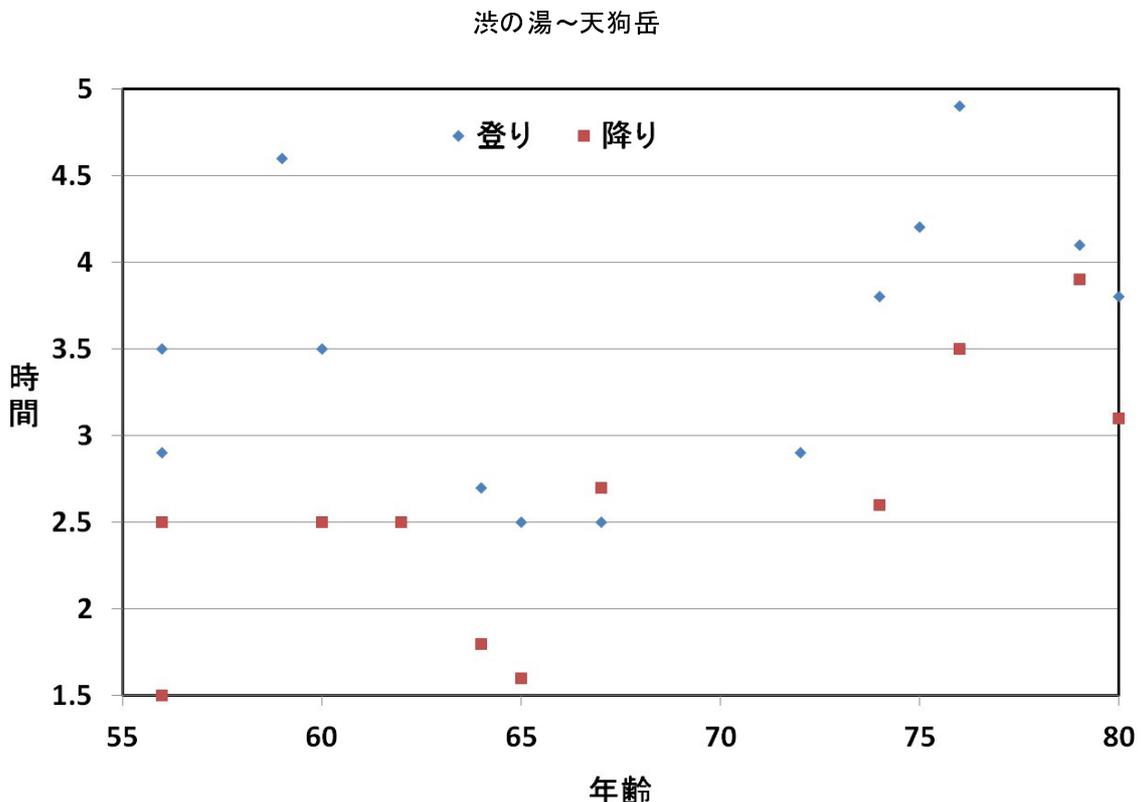
67歳のチョー・オコ登頂時にロープを繋いだシェルパは100歩に3回ひと呼吸したが、頂上まで腰を下ろさなかった。79歳のときに参加したファイテン公募隊では16km・5時間のトレッキングで2回しか休まず、ついて行くのがやっとであった。

総じて速く歩くことはできないが、休みをあまりとらず、長時間歩いている。

・歩きが遅くなった

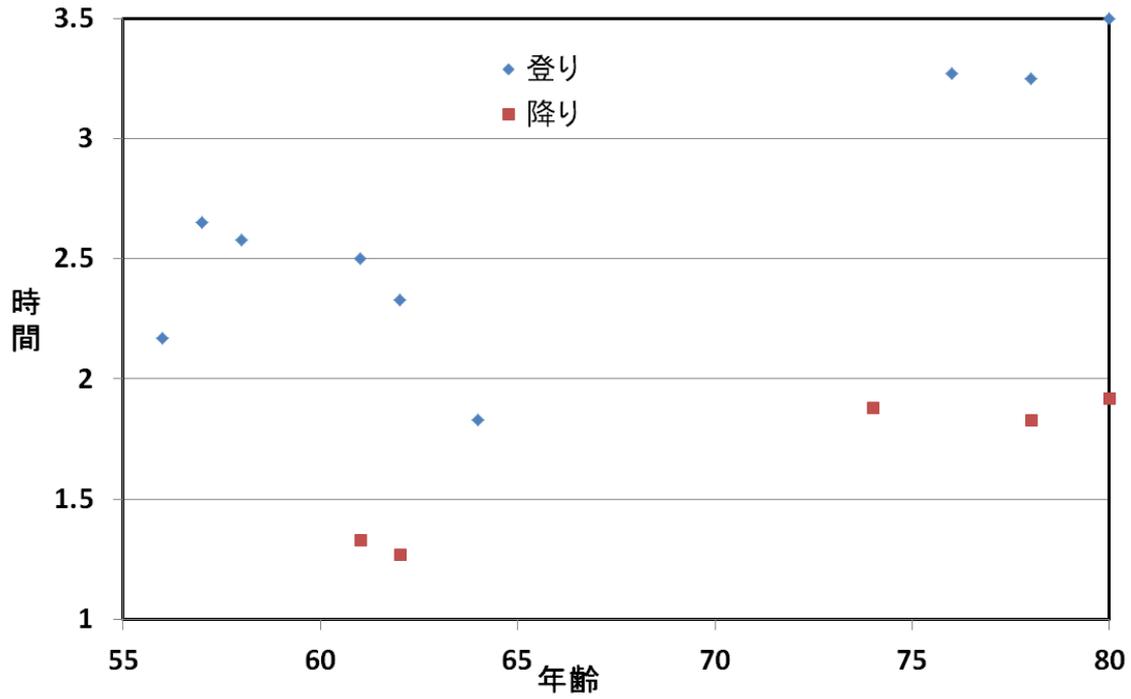
これまで遅れて迷惑をかけることはなかったが、最近山の会のハイキングでなかまに遅れるようになった。また独りで歩いているときは抜くことはほとんどなく、抜かれてばかりである。山ばかりでなく、街中で追い抜かれたり、また予定したいつもの電車に間に合わなかったことも経験している。

これを、これまでに何回も歩いている積雪期八ヶ岳の天狗岳、蓼科山、赤岳の登り、下りの所要時間(休みとを含む)についてみてみよう。もちろん、天気、雪の状況、メンバーの構成、メンバーの体調、休み時間を含む/含まない等に影響を受けるので、単純には比較できるものではないが、おおむねの傾向を知ることができるのではないかな。



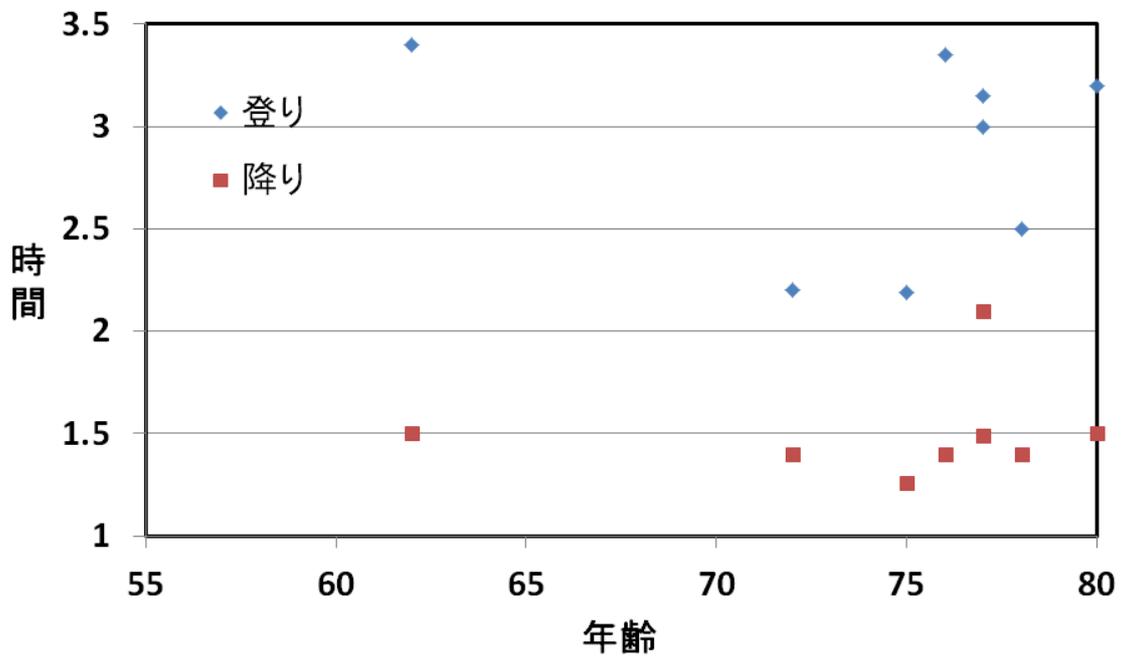
(「山と溪谷 山の便利帳」(休みを含まない)によると、無雪期の登り 3.9 時間、降り 2.9 時間)

女神茶屋～蓼科山



(「山と溪谷 山の便利帳」によると、無雪期の登り 3 時間、降り 2 時間)

行者小屋～地藏尾根～赤岳～文三郎道 周回



(「山と溪谷 山の便利帳」によると、無雪期の登り 2.3 時間、降り 1.5 時間)

総じて言えることは、山歩きに馴れた 60 歳代から 70 年代前半に比べて 70 代後半から遅くなっている。

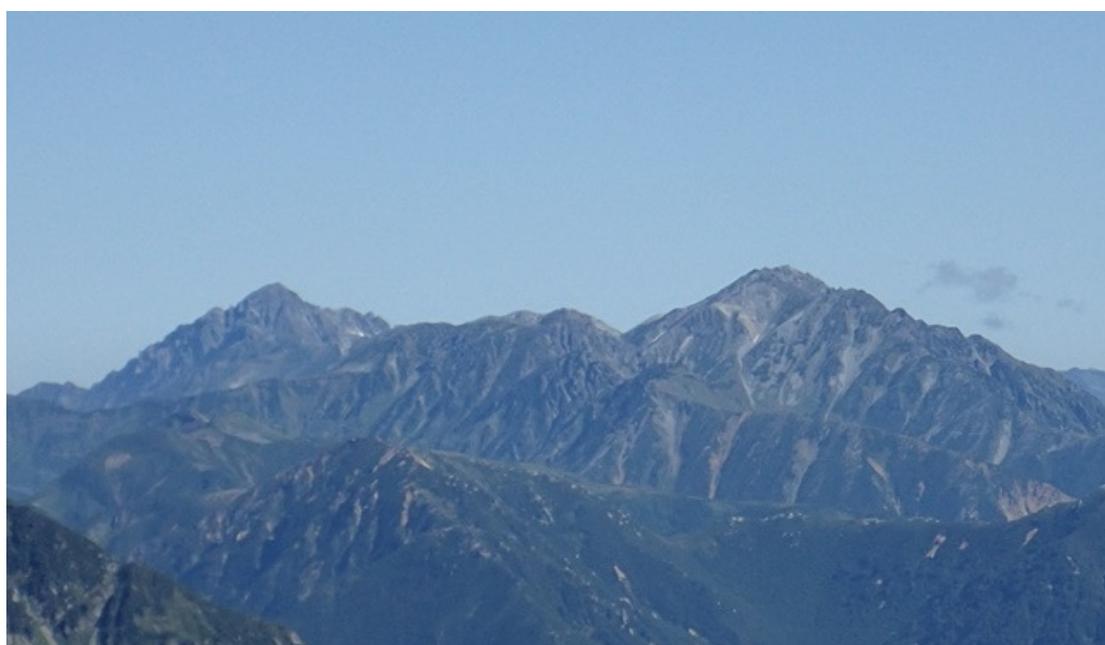
露營するトレッキング(縦走)では比較できる山行例はない。山歩きに馴れた 60 歳代から 70 歳代初めの間は露営用具を携行して休憩時間も含んだ行動時間は、山小屋泊まりで休憩時間を含まない標準時間程度であったが、最近の例でみると遅くなっている。

78歳小屋泊まりの行動時間		標準所要時間
折立～太郎平小屋	4:07	4:30
～双六小屋	11:23	10:10
～上高地	10:54	12:25
79歳露営の行動時間		標準所要時間
折立～太郎小屋	4:10	4:30
～スゴ小屋	8:06	6:30
～五色ヶ原	7:46	6:10
～室堂	7:07	5:10

時間:分

このコースは北アルプス槍ヶ岳～立山を縦走するダイヤモンドコースである。

その中心にある黒部五郎岳からの立山・劔岳。立山はここから一番美しい。



・なぜ遅くなったか

街中を歩いていて抜かれた際に観察すると私は歩幅が小さく、回転も遅い。遅くなった原因は、

①体力が低下し、足の回転が遅れる、

②股関節が固くなり、歩幅が狭まる、

ことにあるようだ。整体師に聞くと、

筋肉は疲れると縮む(若い時には自然と伸びたが、高齢化すると伸びない)、

伸びないと関節が十分に動かなくなる、

これを放置すると、関節の機能が落ち、関節の軟骨の一部に負荷がかかり、摩耗し、痛むようになるので、筋肉を伸ばしてやるのが大事である、

運動前後(時間がないときには運動後だけでも)ストレッチする、

股関節を伸ばすようにして歩くと、少し速くなる、

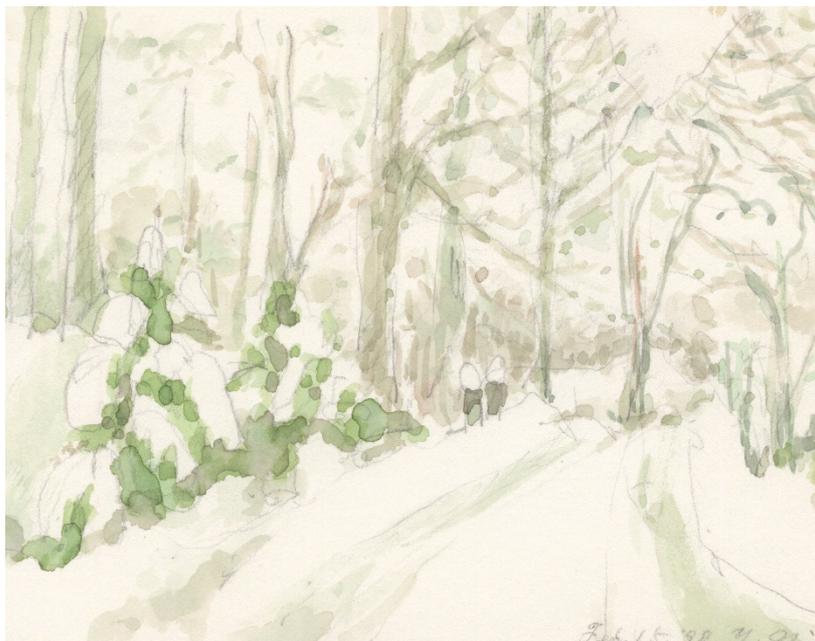
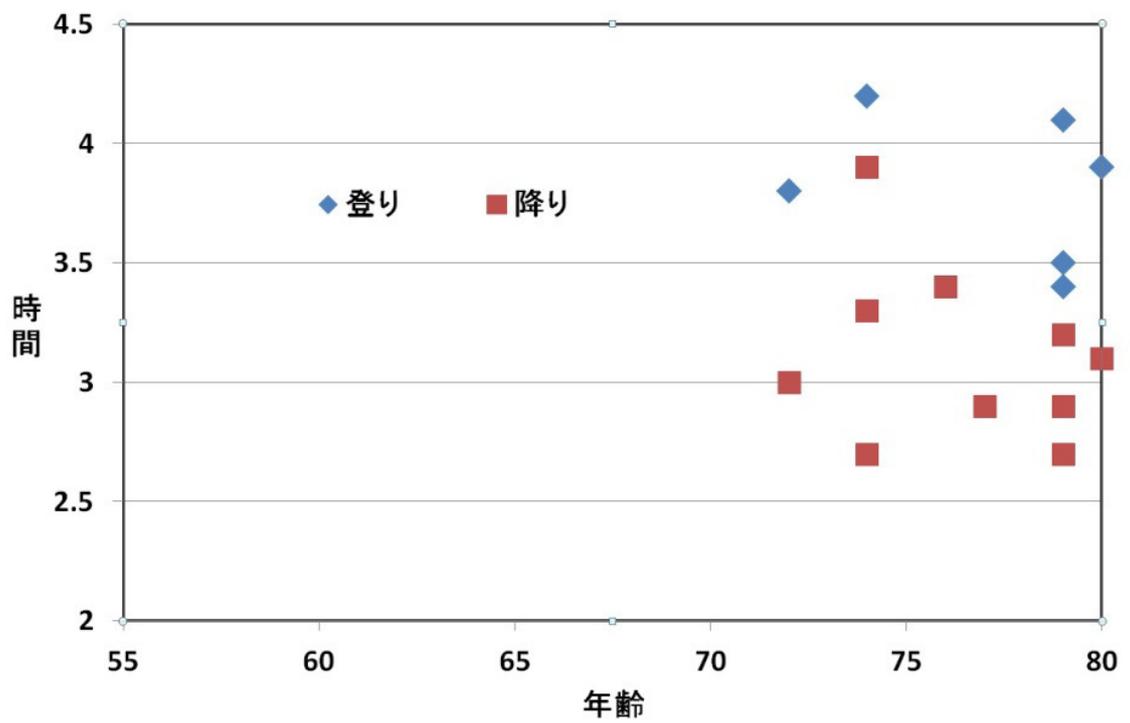
とのこと。

少しでも改善すべく目下工夫しながらストレッチしている。さて、成果が出るか。

・遅い歩きを改善すべくトレーニングしているが、成果は上がっていない

このところ丹沢大倉～塔ノ岳で休まないで歩いているが、なかなか登降時間を改善できないでいる。(標準時間:無雪期 登り4.1時間、降り2.6時間)

丹沢大倉～塔ノ岳登降時間



(3) 老いと付き合う

・ヒトは老い、「死すべき定め」にある

傘寿は老いを歎く齡ではなく、「死すべき定め」に備える齡であり、同名のアトール・ガワンデの著書を勉強すべきかもしれない。しかし、遅く山歩きを始めた私は孔子の

「未だ生を知らず、焉んぞ死を知らん。」

(季路問事鬼神、子曰、未能事人、焉能事鬼、曰敢問死、曰未知生、焉知死。)

に格好良く倣い、老化を少しは遅らし、もう少し山歩きを続けたいと願っている。

幸いなことに日本は山国で、私にとっては未踏の山ばかりで、また馴れ親しんだ山が近くにあり、これらを次のように歩きたい。

「うしろで手を組み、えっちら、おっちらと外股で急な山道を登っていく…完璧に無駄な力の抜けた歩き」(南木佳士『生きのびる からだ』)



門松経久「農の造る風景 —『かごしま農 36 景』から—」(「Seneca21St」話題 48)

・山の魅力は歩くだけではない ①悠然として山を見る

童謡「夕焼け小焼け」や大月市の秀麗富嶽十二景の「雁ヶ腹摺山」は、有名な陶淵明の飲酒詩第五

「・・・・・・・・・・

悠然見南山 悠然として南山を見る

山氣日夕佳 山氣 日夕に佳く

飛鳥相与還 飛鳥 相い与(とも)に還る

此中有真意 此の中に真意有り

欲弁已忘言 弁せんと欲して已に言を忘る

(吉川幸次郎 訓)

に通じるものがある。日本人の多くはそれぞれ「悠然として見る山」を持っているのではないか。



森吉山(秋田県)

・山の魅力は歩くだけではない ②なかまと語り、飲み、食べる

山歩きを共にしたなかまと語るのは楽しい。これに食べもの、飲み物、さらに焚火が加わると楽しさが倍加する。焚火は人類がもっとも早く手にした技術であり、そのDNAを引き継いでいるのか、皆な焚火が好きである。山小屋“山花開”で人気の高いものは、薪割り、焚火、焚火の燠(遠火の強火)で焼くBBQであることはすでに述べた。

残念ながら日本は気候変動の原因となる化石燃料を遠くから運んで焚き、自国の木材資源を朽ちさせており、薪の消費量は諸外国に比べ極端に少ない。

フィンランド	アメリカ合衆国	韓国	日本
1000	100	10	1

山火事に苦しむアメリカ合衆国での山歩きの愉しきの一つは、焚火であることを知る人は少ない。

・山の魅力は歩くだけではない ③記録を紐解く

アコンカグア登山記録をまとめた機に、その道に詳しい友人 K さんが HP を立ち上げてくれた。その後見様見まねで、また多くのなかまの指導をいただきながら海外山行記録を追加してきたが、前述の経過で国内山行も載せている。これが幸いした。今回本稿をまとめる礎となっている。

なお、HP は幸い多くの訪問者を迎えているようであり、また自らも時にこれを開き、愉しんでいる。



[\(目次に戻る\)](#)

[\(次章に進む\)](#)