

4. いつまで山歩きを愉しむか

(1) 自ずと限界がある

(2) 老いの証 一歩きが遅くなった

(3) 老いと付き合う

(1) 自ずと限界がある

・「考えられる事故は必ず起こる」

小説「氷壁」の主人公にその上司が言う「登山家というものも、いい加減なところでやめないと、いつかは生命を棄てることになると思うんだ。危険な場所へ自分をさらすんだからね。確率の上から言ったら、そういうことになる。」は、統計確率論を齧るまでもなく分かることである。

さらに名著・ピット・シューベルト著「生と死の分岐点～ 山の遭難に学ぶ安全と危険 ～」（山と溪谷社 1997）は「考えられる事故は必ず起こる」と述べている。

事故は山に限られたものではない。公共交通、自家用車の事故から、階段で滑落する、風呂で転倒するなど多々ある。文明社会は、事故を起こし、その失敗を克服して成り立っているようなものであるが、近年次のような風潮が蔓延していて、地道な検討がなされないきらいがある。

「よくいる手合いだ。おれは物事がわかっているという自負だけは旺盛だが、結局は無内容なことをただ「訊いてみるだけ」の小賢しい連中である。」（勢古浩爾『定年後 7 年目のリアル』）

高齢者の自動車運転事故率（分母は免許取得者）は各世代に比べてもっとも低いにもかかわらず、所管の意向を踏まえてか、最近高齢者の交通事故が大きく報道されているのはその例ではないか。



・ヴェテランでも不具合を起こす

ベテランと呼ばれる登山経験の長い人でも健脚コースではかなりの割合で、筋肉痛、膝の痛み、降りでの脚ががくがくなる、登りの息切れ等の体力不足を生じている（山本正嘉「登山者に求められる意識改革とその具体策」 岳人 2012APR）。私のような高齢の未熟者に起こらないわけではない。

・中高年の事故が増えている

中高年（本稿の人生の第 3 期の者と同義）の山での事故が増えていると報告されている（ただし、中高年の登山・ハイキングへの行動者率は他の年齢層に比べ増加していることはすでに記した）。

また登山者が多く、事故も多い長野県において遭難のしやすさを年齢層別に検討したものをみると（<http://www.sangakusogocenter.com/topics/docs/konentozansya.pdf>）

①高齢化するにつれ、遭難しやすくなっている

②40 代になるとき、60 代になるとき、さらに 70 代になるときにジャンプアップしている

ことが報告されている。

事故の原因は未熟と劣化である

あらゆる分野に共通することであるが、若いうちに基礎的なことを習得しない限り、一人前にはなれない

どのように訓練を受けても「ど下手が下手になった程度」にしかなれない

こと（未熟）についてはすでに記した。

もう一つある。劣化である。

・ヒトは劣化する

一般に人生の第 3 期において山歩きを始める者が最良の体力にあることは極めて稀であり、また山歩きにおいては新人であるから、トレーニングや段階的に山歩きを重ね、体力を回復させながらその山歩きを進化させることになる。このときは、体力の回復が体力の劣化を上回り、かつ目標とする山に必要な体力が高くないことから劣化を感じることはない。

しかし、いずれは体力の劣化が加速し、劣化を感じるようになる。

体力にも筋力や持久力などいろいろあり、それぞれ劣化の度合いは異なる。また劣化するのには体力だけではなく、松林公蔵は高齢者は

動きが鈍くなる

バランス能力が低下して転倒しやすくなる

排尿間隔が短くなる

等 12 の弱点を挙げている。

https://www.yunnan-k.jp/yunnan-k/attachments/article/451/20101211_16_05_matsubayashi_01_projector.pdf)

いずれも思い当たることばかりである。これらは登山技術や生活技術に関わるもので、これらの一つがうまく行かないとバテることになる。

体力を維持するには日頃のトレーニングが不可欠である。これを怠ると当然劣化は進む。これは、山歩きへのモチベーションの劣化と言えるかもしれない。

トレーニングをしても疲れが残り、体力が回復しなくなる。これは疑いもなく劣化である。

・山歩きは劣化を遅らす？

劣化が気になっているので、都合の良い記事はすぐ目につく。次の記事によると、山歩きは脳を活性化させ、さらに山歩きを続けることができそうで、うれしくなる。

「脳年齢は実際の年齢とは関係なく、鍛えれば鍛えた分だけ若くいられるのです。

歩くことは、若さを保つ上でとても有効です。山や海など、自然と触れながら歩くとより効果的。

季節を感じ、心に懐かしさや、やすらぎを与えることは、脳にはとても良く、脳というのは筋肉を動かす神経の集まりです。体を動かすことで、脳は刺激を受け、快感物質「ベータ・エンドルフィン」で満たされます。

また、脳に刺激を与えるためには、大きな筋肉を動かすことが効率良く、下肢の筋肉を大きく動かすウォーキングは、脳を覚醒させるのにぴったりというわけです。

姿勢を正し、しっかりと足を踏み締めて歩く。そうすることで、興奮や不快感を鎮める作用のある、脳内物質「セロトニン」が増え、爽快感が増します。」

(大島清「若さは年齢ではない。脳を活性化させるには？」

https://www.athome-academy.jp/archive/medicine/0000000220_all.html)



・「年を重ねただけでは人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる」

リーダースダイジェスト米国版 1945 年 12 月号 How to stay young という記事において紹介された、マッカーサーの執務室にかけられていたサミエルウルマン「青春」の詩の一節であると聞く。日本では財界の松永安左衛門がよく引用したらしい。

また、フォード社創設者ヘンリー・フォードも

「学ぶことをやめてしまえば、20 歳だろうが 80 歳だろうがその人は老いている。学び続ける人は若いのだ。人生において最も素晴らしいのは心を若く保つことだ。」と言っている。

いずれも財界人であり、世代交代を妨げた老害とも言われているらしい。山歩きは幸いなことに事故を起こさない限り、社会に迷惑をかけることは少ないのではないかな。

・世の中にはすごい人がある

登山界には高名の三浦雄一郎さんをはじめ、多くの高齢者が活躍している。

久留米医大名誉教授の脇坂順二（2002 年 89 歳で死去）さんは、

マッターホルン 48 歳第 1 登 70 歳第 10 登

モンブラン 51 歳第 1 登 80 歳第 3 登

87 歳 海外 243 峰登頂

というすごい記録であるが、毎日

膝屈伸 400 回、台の上の腕立て 170 回

冷水摩擦（たわし）10 分

負荷をかけた自転車こぎ 200 回、足踏み機 200 回

毎日速歩（90～100m/分）1 万歩

電車では座らないでつま先立ちをする

病院内の階段は足で昇り降り等々

快便、快眠、低カロリー食を腹いっぱい食べて太らない

という驚異的なトレーニングをこなされていた。

(<http://yoyukiswiss.blog129.fc2.com/blog-entry-255.html>)



高齢になっても活躍している人は努力されており、これは真似できるものではない。

HP「山岳巡礼」(<http://www.joy.hi-ho.ne.jp/h-nebashi/profile.htm>) の開設者は、私より 2 歳先輩で、大病後 50 歳から山歩きを始め、次のように全国をくまなく歩き続けている。

1990 年 日本百名山 踏破
1996 年 信州百名山 踏破
2000 年 日本 300 名山踏破
2001 年 一等三角点百名山踏破
2004 年 山梨百名山 踏破
2005 年 県別最高峰 踏破
2005 年 関東百山 踏破
2006 年 関東百名山 踏破
2006 年 日本百高山 踏破
2007 年 東北百名山 踏破
2014 年 全国の山 2 千座登頂

・事故は自己責任である

山歩きは、危険な環境で体力と技術を必要とする個人的な遊びである。危険に遭わないため、また楽しむために、自らの意思で習い、鍛え、自らの能力の至らなさや不具合を認識する、加えて加齢に伴う劣化も認識することが基本である。これらを人生経験豊かな世代が理解できないはずはない。これらが原因で事故を起こすことにより、人生の後半の愉しみとなる山歩きが糾弾を受けることになるのはまことに残念である。

前述したように駅の階段や自宅の浴室で転び、怪我する高齢者は多いが、駅に行くな、風呂に入るな、とはさすがに報道されない。事故が社会に迷惑をかけ、他人に害を及ぼすことが少ないからであろう。なぜか山の事故は大きく報道されているように思われる。

遭難対策が万全な山の会に属する人は極めて少ないのではないだろうか。事故の多くは地方公共団体や地元に迷惑をかけることになるが、少なくともその費用は事故者個人が負うべきではないか。近年登山届の提出を強く促すようになっているが、事故に対する自己責任についても検討されるべきではないだろうか。

・保険を探すことが難しくなる

国内山行の保険とは別に、海外山行ではその都度加入しており、アコンカグアでは実際に保険のお世話になった。経済的で、かつガイド会社や当該の国・地域の入山要件を満足する保険を探すのは容易ではない。

年齢制限の 69 歳までは保険料が経済的なデンマーク国の保険会社に参加したが、70 歳以降はアメリカ合衆国の保険に、76 歳以降は医師の診断書付きで 5 割増しの、同じ

保険に入っている。

なお渡航前には東京医科大学病院渡航者医療センターで診察を受けるようにしている。

・中高年に好都合なこともあるはずだ

残念ながら、ない。ただし、時間は余りあるほどある。これをとくに海外遠征に活用しない手はない。

山の一番良い季節に日程を合わせることができる

早い時期に安い航空券を買うことができる

目標の山に向けて時間かけてトレーニングできる

現地でゆっくり高度順化ができる

などがある。

もう一つ。人生の第2期において物事を進める段取りについては十分訓練されてきた。山歩きの構想を具体化し、装備、食糧、燃料等を計画することなどは得意なはずである。しかし知見の欠如からしばしば失敗しているのは恥ずかしいことである。



(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・オユ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。

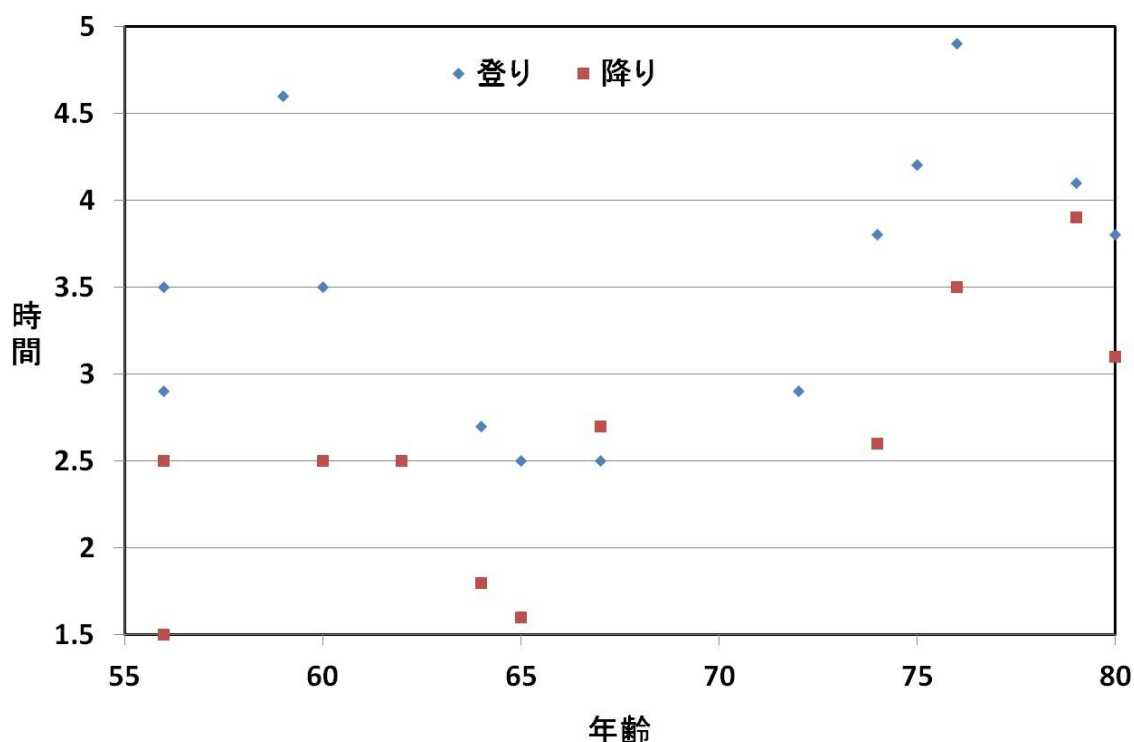
総じて速く歩くことはできないが、休みをあまりとらず、長時間歩いている。

・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で間に合わなかったことも経験している。

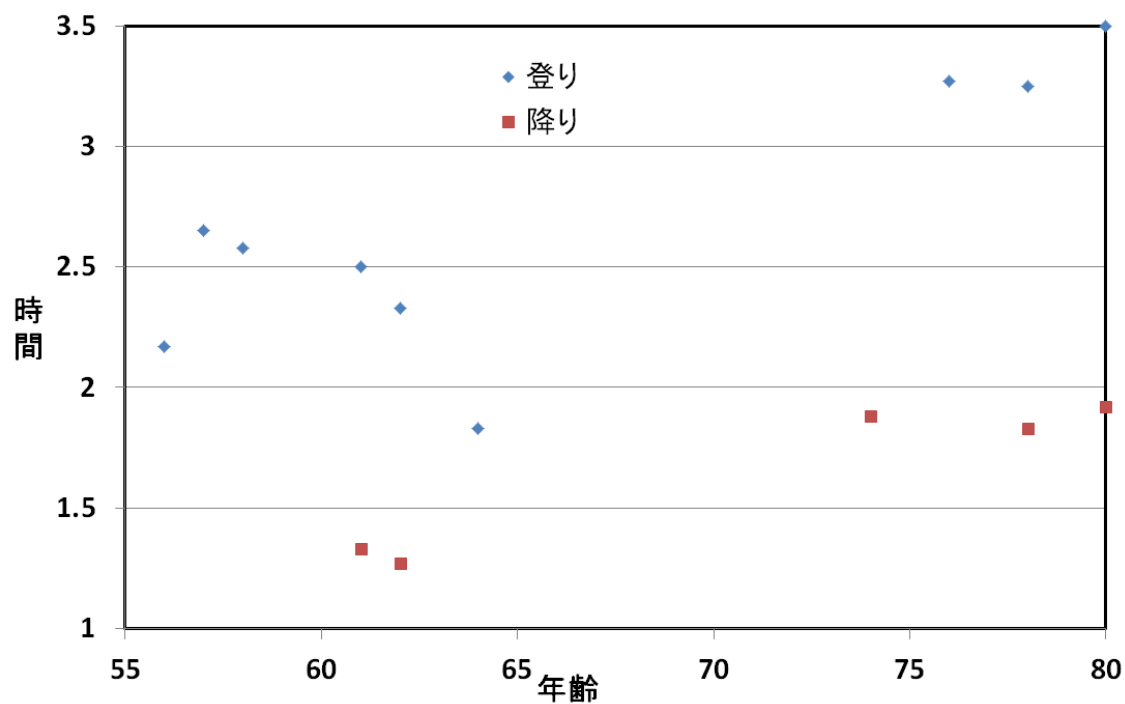
これを、これまでに何回も歩いている積雪期八ヶ岳の天狗岳、蓼科山、赤岳の登り、下りの所要時間(休みとを含む)についてみてみよう。もちろん、天気、雪の状況、メンバーの構成、メンバーの体調、休み時間を含む/含まない等に影響を受けるので、単純には比較できるものではないが、おおむねの傾向を知ることができるのではないかな。

渋の湯～天狗岳



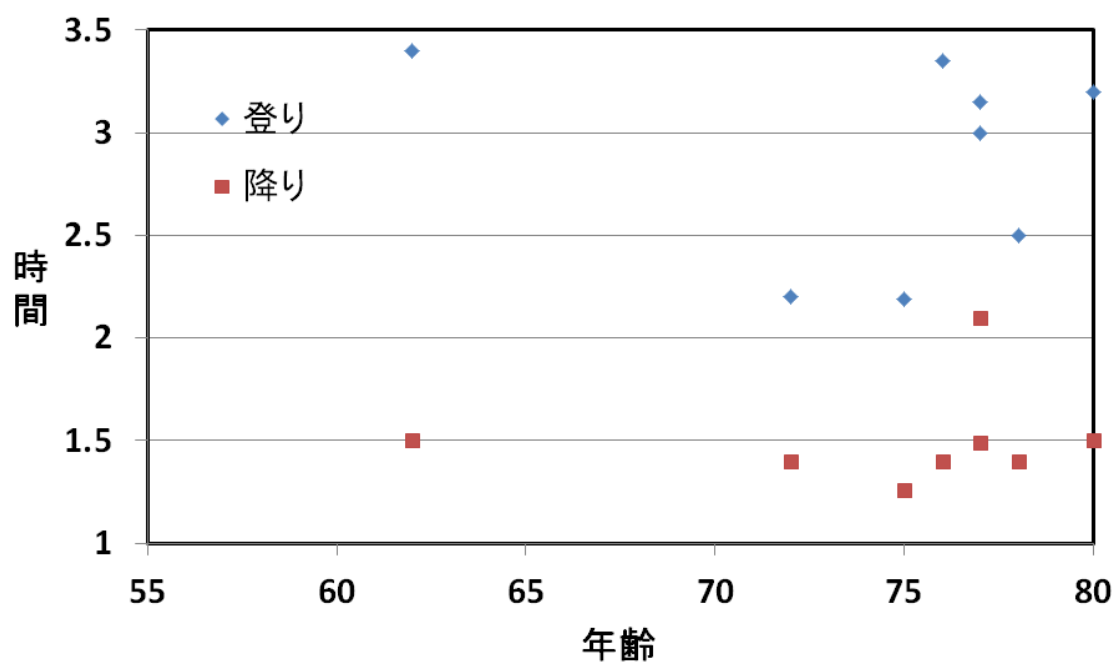
(「山と溪谷 山の便利帳」(休みを含まない)によると、無雪期の登り 3.9 時間、降り 2.9 時間)

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)

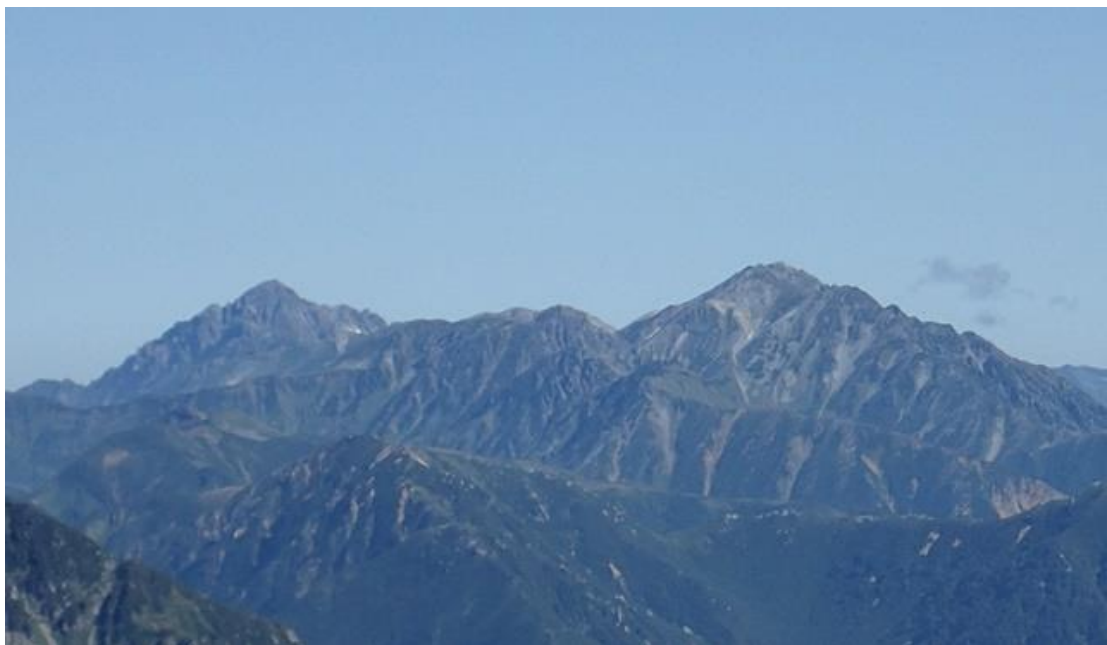
総じて言えることは、山歩きに馴れた 60 歳代から 70 年代前半に比べて 70 代後半から遅くなっている。

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 歳代初めの間は露營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歳露營の行動時間		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、少し早くなる、

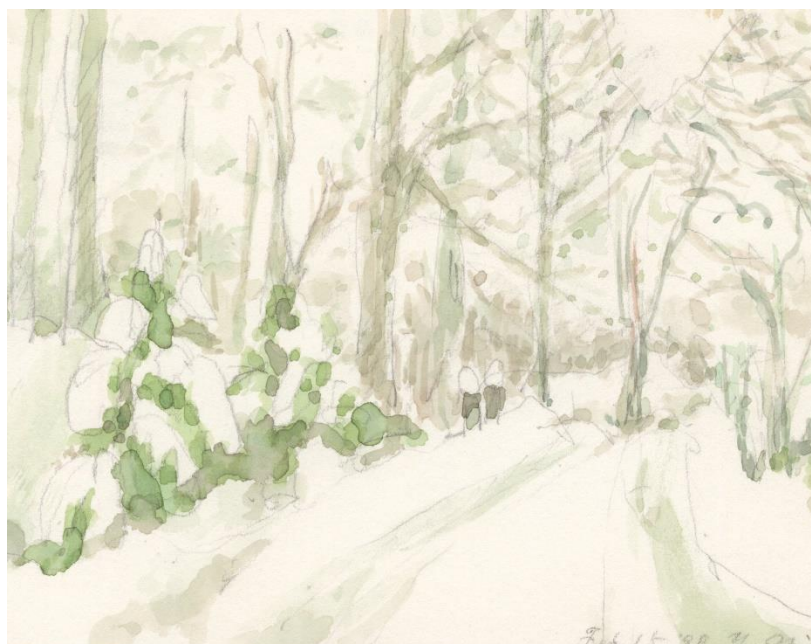
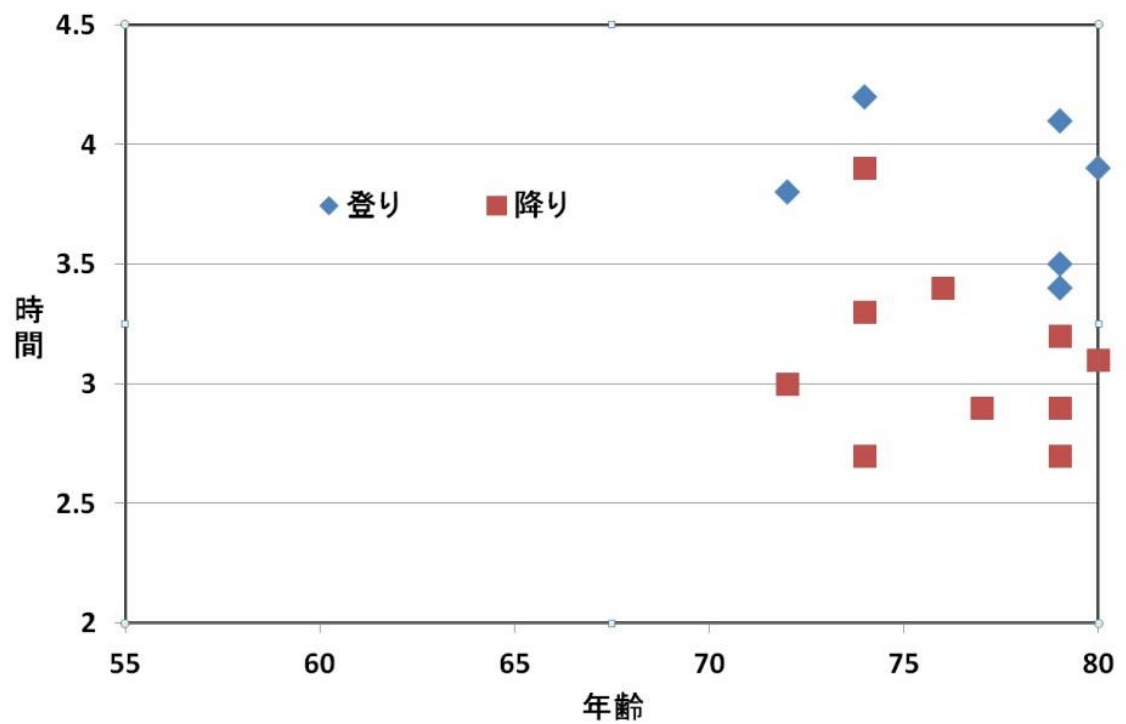
とのこと。

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、同名のアトゥール・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	弁ぜ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。山小舎「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楽しさの一つは、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。

