

◎新人短信豆知識の終章を迎え

2013年3月から連載を始めた「新人短信豆知識」も本号で終章を迎える。拙い文章であったが、新入会員の皆様にお役にたてた項目があればうれしい。山で活躍する先輩も最初からベテランであったわけではない。「松戸山の会」で脈々と受け継がれてきた伝統が新人の皆さんを育ててくれたのである。今後この良き慣習を守って欲しい。

①楽しい山登りができていますか？

山登りは人それぞれ目的が違うと思う。でも大勢の人と接し、幾多の山と接し、方向性が変わってくる場合がある。それは進歩だと思う。視野を広げその中から自分が楽しい山登りが見つかれば成果だと思う。山登りは一部の人を除けばあくまで趣味の世界である。仕事や喧騒から離れ、自分が十分に楽しめる山登りが出来れば見事である。また自分の年齢や体力によりその活動領域も違ってくるのは当たり前であり、あくまでもその瞬間を区切った場合に楽しめていれば最高ではなかろうか。そうは言っても、いろんな制限が有る中で、これを実現するのは意外と難しいものである。どうしてもある種の妥協は避けられず、ストレスがたまる場合もある。そんな時無心で山に登ってみると、何かの糸口が見つかるかもしれない。



山は楽しく登ろう

②信頼できる仲間は見つかりましたか？

単独行を楽しむ人にはそれなりの哲学がある様で、それとやかく言うつもりはないが人は気の合った仲間と行動すると楽しみは倍増するのではなかろうか。特に山の中ではその助け合いが重要でそれを経ると信頼感はますます深まるのである。山登りという1つの目標の中で、家族とはまた違った連帯感が生まれてくるように思う。くだらない会話の中で人間は安息感を得ている場合が多い。気軽に冗談を言える仲間の存在は大きいと思う。しかし適度の距離感も忘れずに。



気のあった仲間は

③何か目標は見つかりましたか？

人生にしろ、趣味にしろ明確でなくとも何か目標があるとそれに向かって頑張ろうとする気持ちが湧くものである。登山の場合は特に1つの山に登り終えると次の目標が見えてくる場合が多い。大それた目標でなくても良い。自分の許容域の中で次の高みの目標に向かって進めればいいのである。一人では無しえなかった目標も、信頼できる仲間がいれば達成する事も出来る。またある目標が決まれば、それに向かって努力しようとする意気込みもわいてくる。その達成感は何よりの自分への褒美である。目標は立てる時のわくわく感と、達成した時の充実感がセットとなって喜びを倍増させてくれる。目標は大上段に構えなくてもいい。自分の身の丈の中から探せが良いためである。これを探して行動すれば今までとは違った楽しみも出てくるであろう。自分の目標を押し通し、又妥協して一步一步前進できれば楽しみである。



目標を持つ

④いつも若々しい気持ちで！

人間年を取るのには自然の摂理で仕方がない。しかし肉体年齢と精神年齢には乖離が有る。これは気持ちの持ちようである程度はコントロール出来る。皆が驚異と映るアスリート達はこれが上手なのである。特に山登りは気持ちが老いと行動も弱気になってしまう。気持ちが若いと目標を成し遂げるために、トレーニング等にも力が湧いて来る。そんな意味からも若い会員との交流は大切で、エネルギーをもらって欲しい。ただ気をつけたいのは気持ちが肉体を上回る事で、これが大きすぎると事故の元になるので充分注意して欲しい。でも精神年齢が肉体年齢を下回らないと若さは保てない。それぞれ適度の年齢の開きが必要であろう。これを語る小生もどちらかと言うと年齢の開きは大きいと思っている。いつまでこの気持ちをキープして山登りを続けられるかは神のみぞ知る領域である。足元を見つつ年を経る行きたいと思っている。今後も夢と若さは持ち続けようと思っている。長い間お読み頂きありがとうございます。

◎新人短信豆知識のバックナンバー

- NO1 靴紐の結び方、雨具の手入れ(2013.3)
  - NO2 登山靴について、ザックについて
  - NO3 服装について
  - NO4 テント装備について (春～秋)
  - NO5 雨天時の山行知識
  - NO6 沢登りに挑戦してみよう
  - NO7 ハイキングからアルプス縦走、更に
  - NO8 地図読みから山座同定へ
  - NO9 荷物の小型、軽量化に取り組みよう
  - NO10 雪山に挑戦してみよう
  - NO11 冬は陽だまりハイクも楽しむ
  - NO12 山歩きのトレーニング等
  - NO13 山で起こる体の障害について
  - NO14 リーダーをやってみよう
  - NO15 岩登りに挑戦してみよう
  - NO16 高山植物に親しもう①春
  - NO17 カメラを上手に活用しよう
  - NO18 高山植物に親しもう②夏
  - NO19 夜空を見上げてみよう (夏編)
  - NO20 高山植物に親しもう③秋
  - NO21 点線ルートはどんなコースなのか
  - NO22 海外トレッキングに挑戦してみよう
  - NO23 夜空を見上げてみよう (冬編)
  - NO24 山に関する本を集めよう
  - NO25 丹沢で雪山を楽しむ
  - NO26 百名山に挑戦してみよう
  - NO27 会の役員をやってみよう
  - NO28 春山を楽しもう
  - NO29 ツアー登山について
  - NO30 持参医薬品と軽度の処置
  - NO31 山におけるリガーシップとパートナーシップ
  - NO32 山での食事計画
  - NO33 山に何を持ってゆく？
  - NO34 主要な登山用具の移り変わり
  - NO35 山での道迷いについて
  - NO36 雪山の防寒対策の考え方
  - NO37 山での自分の位置情報を知ろう
  - NO38 山装備の手入れについて
  - NO39 樹木も覚えよう
  - NO40 新人短信豆知識の終章を迎え
- \*これらはHPの会員専用に掲載されている。



ダイヤモンド富士の如く