

◎ハイキングからアルプス縦走、更に

この記事を読む人はいろんなレベルの人がいると思う。これから山登りを始めたい、アルプスに行ってみたい、岩登りに挑戦してみたい等、少しでも現在よりレベルアップにつながるお手伝いが出来れば本望である。今回はそれらの魅力について書いてみようと思う。当会には各々についてバックアップしてくれる登山教室もあり、お役にたてられると思う。

1. ハイキングも楽し

- 一番手頃な高尾山もルートを選べば一般客の喧騒から逃れて、ゆっくりハイキングを楽しむ事が出来る。物足りなかつたら、陣馬山迄足を延ばせ充実感を味わえる。
- 更に楽しくなるのが班山行等の多くの会員との山登りだ。頂上でおしゃべりしながらお昼を食べ、次に何処へ行こうかなど話の輪が広がる。はじめは親切だよ！
- 最初は慣れないから、連れて行ってもらおう事が多いと思うが、登山地図を広げ自分で行く山を決め計画してみると、大変であるが夢が次々と湧いてきて楽しい。
- 東京近郊には日帰りに適したハイキングコースがいくつかあり、鉄道の駅から歩いて登れる山も沢山ある。「駅から山歩き」等の本もあり至れり尽せりである。まずは気の合った仲間を誘いあい、第一歩を踏み出して欲しい。
- ハイキングは1年中楽しむ事ができ、自分のレベルに合わせてルートを選択できるのが魅力である。
- 新人の集まりでも、土、日に休みの取れない人のために、「平日山登り部」を発足させた。2回程山登りをしたが、是非定着させて新人の交流の場としたい。



皆で楽しむ石老山ハイキング

2. アルプスへ行こう

- 山を長く楽しむ秘訣は、とある山行で強烈な感動を得ることである。その手っ取り早い場所がアルプスである。私の山の原点は友達と行った白馬岳であった。
- 感動の場面はなんでもよい。アルプスは都会に暮らす我々に異次元の情景を提供してくれる。この成功体験をベースに山の階段を上るのも1つの手段である。
- まずはアルプスを遠くから眺め、実際に小屋泊まりで体験し、縦走によって山の魅力を蓄積できる。年に関係ない。行きたい気持ちが大切。三浦雄一郎もいる！
- 勿論、山を甘く見てはいけなない。天気の良い日ばかりではない。暴風雨にも出会う。ちょっとした油断や気の緩みが重大な事故につながる。充分注意が必要。
- 丁度良い計画があれば参加しよう。無かつたら、周りの人に前もって自分の希望を発信しておく、声がかかる場合がある。又ベテランにおねだりする手もある。
- また、ちょっとマイナーだけど！山行部に具申しておけば、年間山行計画で反映してもらえる可能性がある。



奥穂高から眺めた槍ヶ岳方面

3. テント山行

- 小屋泊まりと共に経験して欲しいのが、テント山行である。マットやシュラフ等の装備が必要であるがこれらは一生物である。テント山行の魅力は費用の安さ、仲間との連帯意識の高揚、自由なルートの選択などあげられる。
- 勿論良い面ばかりではない。荷物は2割程重くなり、雨の日の対応も大変だ。しかし、それ以上にテント内では打ち解け、先輩からの貴重な体験談等聞ける。
- また重い荷物を、少しでも軽く、コンパクトにしようとの改善が生まれるし(生まれない人も少数いる！)それが足の負担を減らし、さらなる挑戦につながる。
- 何かアクシデントがあつた時でも、テントを張って収容できるし、水さえあれば稜線上に幕営する事も可能である。右の写真は避難小屋が使えず、中央アの百越山の山頂にテントを張った時。後ろに空木岳や南駒ヶ岳が綺麗だ。



小屋泊まりでゆっくり楽しむ涸沢



テント山行で楽しむ中アの山行

4. 楽しい山登りの実践

- 山登りの主要な分野を説明してきたが、これだけではない。岩登り、沢登り、等も自分に合った分野が見つかったらそれを楽しむのも良い事だ。
- 山登りは経験の積み重ねである。過去の経験によって事故を免れた事などいともがない。不可抗力の事故と言うが、私はその9割以上は防げると思う。
- 山登りで何か1つ趣味を深めよう。写真でも良い、花の名前を覚えるのも良い、百名山を目指しても良い、何か目標を持つと更に楽しくなる。

5. 雪の山の魅力

- 最後に雪山の魅力に触れよう。運が良ければ右の写真のような素晴らしい眺望を楽しむ事が出来る。しかし晴天の確率は3割程度である。
- 雪山は基礎をしっかりとマスターする事が大切である。雪山教室で学び、実践し本番に備えよう。雪の山は丹沢でも楽しめるし、春山でも違った魅力がある。
- 一度雪山の魅力に足を踏み入れると、抜け出せない魔力がある。おごらず、基本に忠実な行動に徹すれば奥深い楽しみを味わう事が出来る。



厳しいが楽しい正月の北岳山頂