

目白山岳会 登山のヒント集 (2024年2月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●「高いところ」が苦手な人と平気な人がいます。前者は本能的な恐怖(扁桃体がつかさどる)が理性(前頭前野がつかさどる)を上回る状態が長く続くのが要因と言われています。高所恐怖症に限らず、不安の強さは、同じ状態が20~30分続くと弱まり、2回、3回と繰り返される度に減っていくと考えられています。岩トシで徐々に恐怖心が薄れるのは、技術の向上もありますが「慣れ」の効果が大きいのです。「観覧車嫌い」が多いのは、20分以内で一周してしまうことが多く、何回も乗ることが少ないから、と言えましょう。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

●江戸時代の人をよく歩きました。松尾芭蕉の「奥の細道」は約2400キロを150日かけましたが、滞在日なども換算すると、1日50km歩行はめずらしくありませんでした。当時、成人男子が10時間くらい歩くのは、ごく普通だったのです。

現代の20歳以上の歩行は、男子が6793歩、女子が5830歩で、この10年減少気味。また「年収が高い人は足が速い」という説もあり、たとえば「1000万円以上の人は、平均の1.2倍の速度で歩く」と発表した計測関連企業もあります。

【島崎さんから新聞情報をいただきました】

富士山の登山者増加とは対照的に、尾瀬来訪者が減っています。

2023年は前年度6.3%増の173,000人でしたが、それでもコロナ禍前2019年の70%にとどまっています。他の地域に比べても回復がにぶく、地元関係者は「自然保護ツーリズム」「冬季ツアー」など対策を立てています。

●「昔は〇〇駅で毎回キセルしたよ」と自慢げに話す人がときどきいますが、それは「〇〇スーパーでは毎回万引きしていたよ」と同罪です。先日も子供の定期券を登山に継続的に利用していた人に、高額の罰金が科せられました。無人改札といえども、今は別室の防犯カメラが監視しています。また、鉄道会社は、収入が減れば列車本数を減らさざるを得ませんから、そのようなことが多発すれば、真っ先に登山用の遠出列車が影響を受けることになります。