

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年6月)

●登山靴を新調しようとお店に行った時、今履いている靴と同じ靴があったとしても、必ず試し履きをしましょう。まったく同じシリーズ名で、いつの間にか「足型」だけ変えて、見た目はまったく同じデザインで、販売しているメーカーもあります。履くほうの足も加齢により、形が変化していることがあります。

●北陸新幹線開通で、富山からの北アルプスの入山が便利になり、地元もはりきっています。駅前ホテル+アルペンルートの格安パック、富山駅前から室堂行きの直行バスなど、富山地方鉄道のHPを見てみましょう。

●6/19~7/20 カモシカスポーツでセールが開催されます。「専用袋+案内ハガキ」で商品が10%OFF。他店では割引対象外が多い「CWX」(ワコールのタイツ)やファイントラック社製品も割引されます。(←昨年まではされました)

●富山県の泊から北ア・朝日岳へアプローチする時に使う北又林道は、道路崩壊のため今年は、タクシー、自家用車、歩行者 すべて通行禁止です。開通は未定。

●ヤマケイの登山地図がファミリーマートで買える時代になりました。例えば「槍・穂高」の地図がほしい場合、①マルチコピー機の“コンテンツプリントサービス”で「ファミマプリント」を選択 ②プリント番号=1090090001 を入力 ③用紙サイズA3を選択 ④画面の案内にしたがって購入(1枚300円) となります。見た目は、山と高原地図(コースタイムや注意事項が記載)に似ています。
※地図は今のところ北アルプスなど一部地域。買えないファミリーマートもあります。

●これからの季節、特に日焼けにご注意を！さえぎるもののない炎天下の林道を長時間歩くときは、傘をさすと、日差しを防ぐばかりか、からだの疲れ方も違ってきます。

●2015年3月にオープンしたモリパークアウトドアビレッジは、アウトドアに特化した大型商業施設です。国際大会ができるクライミングウォールと10店舗以上のアウトドア系ショップが並び、「テント設営会」「雨具の人気投票」など、イベントも盛んです。JR昭島駅から徒歩3分。軽いハイキングの後、みんなで行きましょう。

●レトルトパスタソース「ナポリタン」「ミートソース」「カルボナーラ」などはご飯にかけても大丈夫です。レトルト丼の具材「中華丼」「牛丼」「麻婆豆腐」はパスタに乗せても大丈夫です。下界の流儀にとらわれず、山ではいろいろ試してみましょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年7月)

●お勧め 巻機山山麓の民宿「雲天」 企画した友人が勤務先の紹介で選んだ。今の時期、若鮎の天ぷら、地元の山菜をふんだんに使った料理は圧巻。山ウドの丸齧りも。それに地元巻機山の伏流水を使った銘酒「鶴齢」や「八海山」が美味い。更に旧家を移築した豪壮な屋敷で、大広間の囲炉裏での主人との語らいも味がある。主人も山男で地元の山に詳しい。これで一泊二食、酒込みで一万円はお値打ちです！(S紀)

●高速渋滞回避策 早立ちのススメ 友人の企画に誘われたとき、松田さんの日曜日・入笠山山行を、渋滞を理由に断ったばかりだったので、尾瀬の車を勘案、否定的であった。しかし、新潟出身の友人は、正月以外は、お盆でも、現地朝立ちで混雑がないという。そこで金曜の夜、現地駐車場にテント泊、翌朝登って、当日民宿泊の案に乗った。果たして、日曜日は朝出発で、雨天も幸いし、渋滞は全くなかった。(S紀)

●虫の被害対策 巻機山は、雨の合間を狙った山行で湿度が高いこともあり、小バエの様な羽虫が凄い。5月下旬の白山でもかなり喰われたが、今度は痛く刺す虫も加わり、激しかった。北海道でも経験済だが、やはり、このレベルだと、防虫スプレーだけでは効かない。防虫ネットを身につけ、頭部、袖口を中心に、頻繁に防虫スプレーを振りまくのが一番だと思う。(S紀)

●尾瀬・大清水～ノ瀬間、低公害車が運行されています。期間：6/20～10/中旬 運行時間：5：30～16：30 料金：700円。歩行者優先、3キロを15分かけて走るの、待ち時間が長い場合は、歩いたほうが早いかも？(M子)

●2017年ムーミンのテーマパークが飯能市にオープンします。山の世界でも、秋田駒ヶ岳の男岳、横岳、女岳、子岳に囲まれた細長い火口原が「ムーミン谷」と呼ばれ、大人気になっています。特に7月は、高山植物が谷一面に咲きそろい、ほんもののムーミン谷そっくりの景色に・・・。(M子)

●夏山登山には、塩飴やスポーツドリンクを用意する人も多いと思います。ところが、一概に「塩飴」「スポーツドリンク」と言っても味はさまざま。全くこだわりのない人は別として、事前に何種類か味見をし、どれが好みか調べておくのがよいでしょう。(M子)

●山小屋では、ときどき『靴の取り違い騒動？』が起きます。間違い防止策として、小屋内では使わないもの、帽子やグローブ、サングラスなどを靴に入れておく、靴ひもをあらかじめ、目立つ色合いのものに替えておく、などが考えられます。(M子)

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年8月)

●2014年山岳遭難《警視庁まとめ》 ◎件数 2293件(前年 121件増)、遭難者 2794人(同 81人増)いずれも統計を取り始めた 1961年以降最多。◎死者・行方不明者は 311人で、過去 3番目の多さ ◎年齢は 60代が最多 ◎死者・行方不明者の 92%は 40歳以上 ◎携帯で救助を求めたケースは 1707件(前年 180件増)近郊登山でも事故は起きます。気を引き締めていきましょう。

●「ヒュッテ大槍」は、槍ヶ岳に 3つある山小屋のうち、地の利が悪く、規模が小さいため、逆にさまざまな工夫をしてファンを増やしています。①冷凍食品は出さない。夕食時、食前酒(ワイン)と日替わりパスタを提供 ②食品荷揚げの日は「空飛ぶサラダの日」と称し、夕食にサラダバーコーナーを設置 ③500円でドリンクバーのチケットを購入すると、翌朝までソフトドリンク飲み放題 ④夕食後、食堂を開放。地酒やこだわり洋酒が飲める談話居酒屋に。ユニークな発想の山小屋ですが、完全予約制なので、その辺は注意しましょう。。

●難攻不落の『マッターホルン』が初登頂されてから今年はちょうど 150年、節目の年です。地元スイス・ツェルマットではさまざまなイベントが行われていますが、遠く離れた日本でも、マッターホルンを題材にしたTシャツや記念グッズが販売されています。

●下着代わりにTシャツは、下着色(白、ベージュ)を選ばないのが得策です。山小屋でちょっと干すときなど、赤や青のシャツなら、ひと目を気にする心配が少なくてすみます。

●2017年春、西武秩父駅構内に、大規模温泉施設がオープンします。露天風呂、内湯、岩盤浴など複数の浴場のほか、飲食・休憩スペースも完備され、登山後のひとときに利用できそうです。翌朝まで仮眠のできる特別コーナーも設置予定なので、こちらは早朝に秩父の山へ出発する時に利用価値が出るでしょう。

●ときには時間を作って登山用品店に行ってみましょう。店員さんと顔見知りになると、お得な情報を教えてくれることもあります。乗り物や宿の割引券がおいてあったり、見たことのない新製品などの発見もあるでしょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年9月)

●北米大陸最高峰「マッキンリー(アメリカ大統領の名前からつけた山名)」の名称が、先住民が使ってきた山名「デナリ(偉大なる神)」に変更されることになりました。世界最高峰「エベレスト(インドの測量長官だったイギリス人の名前)」も、いずれは「チョモランマ(チベット語で大地の母)」か「サガルマータ(ネパール語で大空の頭、世界の頂上)」に改名されるかもしれません。

●新しいアウトドアスタイル、「グランピング」が注目を集めています。最小限の用意で、不便もまた楽しみと考える「キャンプ」に対して、「グランピング」は美しい景観の中で、テントをイメージした豪華な宿泊施設と食事を楽しむスタイルです。自然の中で過ごすキャンプの楽しさとホテル並みの快適さを共有する新しいアウトドアとして、全国に施設が増えています。HPもたくさんあるので、興味のある人は探してみましょう。

●10月下旬、京王線高尾山口駅隣りに、「京王高尾山温泉・極楽湯」がオープン。内湯の檜風呂や露天の岩風呂など7種類の風呂が設置されています。年中無休、営業時間は朝8時から午後11時までの予定です。

●夏物をしまい、秋の装備を出す季節になりました。夏服は汗ジミが残らないように、もう一度きれいに洗濯し直しましょう。秋冬用シャツはボタンが取れていないか、手袋やウールのソックスに穴が開いていないか、お休みの日にチェックしましょう。

●汗をかいた後のビールは最高！と、登山後にビールをガブガブ飲んでも水分補給にはなりません。ビールは利尿作用が強く、1ℓ飲むと1.5ℓの尿が出るといわれています。逆に脱水がすすんでしまい、二日酔いどころか脳卒中のリスクまで高めてしまいます。ビールを楽しみたければ、事前の水分補給を忘れないでください。緑茶やコーヒーなどカフェインを含む飲物も利尿作用があるので、注意しましょう。

●木のお椀を山用アルミ食器の代わりに使ってみましょう。お椀を持つ手や口あたりが熱くなく、なにより他の人の食器と間違えることがありません。100円ショップで売っているもので十分です。

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年10月)

●登る山の「日の出・日の入時刻」をしらべるのは、行動スケジュールを作る上で大切なことです。北に行くほど、冬と夏の「昼時間」の差が大きくなります。

「山の日の出・日の入時刻」のHPをあらかじめ登録しておくとう便利です。

2015年		日の出	日の入
6/22(夏至)	利尻岳	3:37	19:37
	宮之浦岳	5:08	19:31
9/23(秋分)	利尻岳	5:14	17:41
	宮之浦岳	5:59	18:22
12/22(冬至)	利尻岳	7:01	16:06
	宮之浦岳	7:02	17:36

●コンビニでもらうレジ袋を2枚重ねて、中に食料を入れておきます。1つ食べ終わったら、包装紙を、重ねた袋と袋の間に入れるようにします。部屋を分けることで、べたべたが、まだ食べていない食料へうつりません。

●秋山登山では、どんぐりを拾ってみましょう。自宅で植えると、意外に芽を出して、楽しいものです。ただし、大木にしたくなければ地植えは避け、植木鉢サイズを守りましょう。

●体にあったザックを選ぶ目安のひとつが「バックレングス(背面長)」です。同じザックでバックレングスが短いタイプを「女性用」とうたっているショップもありますが、「半分は正解・半分は間違い」と言えるかもしれません。たしかに女性は男性より小柄な人が多いので、バックレングスは短くなりますが、ほんとうの「女性用ザック」はそれ以外にも、肩幅が狭かったり、女性特有の体形に合わせたショルダーベルトの作りなど、細かな工夫が凝らされているものです。

●早いもので、年賀状の季節がやってきました。カタログなどから絵柄を選び、印刷を依頼している方への情報です。パソコン、スマホで [郵便局の年賀状印刷](#) を見ると、たくさんの種類の絵柄が検索できます。

その中で [ヤーホー!ニュー・イヤー!山の年賀状Yamasanka](#) は、山にちなんだデザインが揃っているコーナー。見るだけで楽しくなってしまいます。

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年11月)

●『買物にはエコバッグ持参』が、ごくふつうの時代になりました。山の世界でもいち早く、1991年 カ〇〇カスポーツがオリジナルバッグを販売(大小2つセット)。商品を現金で購入し、このバッグで持ち帰る場合、5%引きのシステムを打ち出して、当時評判になりました。(現在はセール時など10~20%引き)

パ〇〇〇アに至っては、袋持参は当たり前? 無い場合は100円で購入しなければなりません。(2009年から導入。袋を返すと、返金されます)この2店ですが、今はやりのポイントカードを発行していないことも共通しています。

●紅葉が街へと下りてくる季節になりました。好きな季節に『秋』を挙げる人は多いのですが、昔の人々もまた『秋』には格別の思いを持っていたようです。かるた取りで有名な『百人一首』。季節が詠みこまれた歌を調べると、トップが『秋』で20首、次いで『春』が9首、『冬』5首、『夏』4首、の順になります。

●登山中、尿の色がいつもより濃くなっていたら、脱水のサインです。たくさんの汗をかくと、腎臓が自動的に尿量を減らします。すると尿の黄色い色素分『ウロビリニン』が凝縮され、濃い色に見えるのです。早めに水分を補給しましょう。

●「尾〇のごはん」は常温5年の保存ができるので、今や災害用食糧として一般店頭にも並び、企業でも備蓄するところが増えました。災害時、3日分くらいの食事は各家庭で用意することが推奨されている現在、このご飯を購入しておき、賞味期限が近くなったら山に持っていくのがよいかもしれません。

●その「尾〇のごはん」ですが、「お粥」「ピラフ」「おこわ」など10種類以上が販売されています。一度試食をして、自分の好みを確認めると失敗がないでしょう。いちばん大切なのは「水かげん」です。正しい分量にしないと、決しておいしくできません。

●はっきりした統計ではありませんが、秋に登山を始めた人は山好きになりやすいそうです。色彩豊かな森、透明度が高く遠望がきく眺め、冠雪した高山の白峰、など感激が盛りだくさんな季節です。一步踏み出そうとしているお友達を山へ誘ってあげましょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2015年12月)

●年齢にともなう体力低下を嘆くのはやめましょう。嘆いても元には戻りませんし、誰しも、体力、技術、気力の自己頂点を下りるときがきます。ただし、同じ下るにしても、転がり落ちるのとゆっくり下りるのでは大違い。ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ・・・時間を見つけて、日々の日課にしましょう。

●日本の国土のうち山地が占める割合は、およそ75%とされています。つまり、日本はそこらじゅう山だらけ。山が多ければ、沢も多いわけで、「沢山」(たくさん)という文字が生まれた背景となにか関係があるかもしれません。

●そろそろアイゼンの点検を試みましょう。登山前日になって「去年どこへしまったか忘れてしまった!」「出してみたらサビが出ていた!」「新調した冬靴にまだ合わせていない!」など、意外にアクシデントが多いものです。忘れがちなのは、ネジ部分。ひと夏越すと温度のせいでしょうか、ネジがあまくなっていて驚くことがあります。

●拝島から徒歩15分。『多満自慢』で有名な石〇酒造で、下山後の宴会はいかがでしょう。ビール小屋(地ビールと主に洋食)と雑蔵(そばと和食)、2つのレストランがあります。売店ではここだけの限定酒もあり、日本酒党に人気です。

●登山靴を買うときは、種類の多い店、サイズがそろっている店に行きましょう。靴売り場が広くても、同じメーカーの靴ばかり並べている店は避けましょう。使用する靴下を持参し、数種類を履き比べてみると、微妙な違いがわかります。「安いから」「ポイントがたまっているから」を理由に店を選ぶと、良い結果にならないでしょう。

●来年は申年。『猿』『申』のつく山をさがすと、関東周辺では、庚申山(栃木)が代表格でしょう。全国的にみても、ぽつぽつと点在していますが、地元はともかく、全国区で名の知られている山は多くありません。

有名山が多いのが馬(駒)のつく山で、つぎつぎ山名が思い浮ぶことと思います。さて、まもなく今年も終わりです。来年もまた、事故がなく楽しい山登りができますように・・・。