

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年1月)

●1月は、登山口か下山口に神社のある山を選ぶのも一案です。あらたまった気持ちで、今、自分が登山できる環境にあることに感謝し、今年一年の安全登山を祈願しましょう。「絶対に事故を起こさない」気持ちが大切です。

●今年2月、飯能市の郊外、多峯主山中腹に新しいトイレが設置されます。ソバ殻バクテリアを消臭に活用し、手洗いは屋根にためた雨水を浄化して使用するエコトイレです。3月には飯能駅南口にも公衆トイレが設置され、年間8~9万人の登山者の便宜をはかります。

●もうひとつトイレの話です。ある登山者が、東京都心駅でトイレに入ろうと、ザックを外に置き、戻ってきたところ、ガードマンや駅員さんが、そのザックを不審物と間違え、対応していたそうです。あいにくトイレが混んで、時間がかかってしまったものの原因ですが、最近のテロ事件の影響があるのかもしれません。

●「山に連れてって！」と頼まれ、経験のない人と山に行く場合、急な道を「登り」に、緩やかな道を「下り」に使いましょう。事故の多くは「下り道」で起きています。慣れない登山で疲れた足は、急な下りで踏ん張れないかもしれません。滑りやすい岩に足を置いてしまう可能性もあります。たとえ、その人がスポーツマンでも、山で使う体力や技術は、山でしか養えないものです。

●冬は、近郊のハイキングでも、荷物が多くなるものです。大きさに余裕のあるザックを用意しましょう。アイゼン、スパッツ、防寒着、テルモス・・・。荷物を入れてピッタリのザックだと、山で出し入れしているうちに、入らなくなってしまうことがあります。家から着てきた上着なども登山中はしまわなくてはなりません。雨蓋と本体の間に挟んだ衣服が枝に引っ掛かり、転倒事故も起きています。

●最近の登山靴は、革製、布製、化学繊維・・・などさまざまな材質があります。複数の靴を持っている人は、靴クリームの種類が多くなりがちですが、取り違えるとかえって靴を傷める場合があります。クリームの容器に「青い軽登山靴用」などと記入し、間違いを防ぎましょう。ややこしいのを避けたい人には、どんな靴にも対応する「万能クリーナー&栄養スプレー」が好山荘にありました。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年2月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●これからの季節、東京近郊の山では、真冬よりもアイゼンの出番が増えてきます。南岸低気圧が関東地方に雪を降らせ、日中の日差しで溶けた雪は、夜の冷気で氷化し、道の至るところが滑りやすくなっています。低山といえども、必ずアイゼンを持参しましょう。特に北側斜面を下りに使う時は要注意です。

●そのアイゼンですが「全員が同じ場所で付け外しする」ことを徹底しましょう。各人の技量に合わせて場所を選ぶと、そのたびに「休憩時間」となり、時間のロスです。

●ネットで「KURADASHI」を検索してみましょう。提携企業のわけあり商品《季節外れ、在庫処分等》が、正規の半分以下の価格で販売されています。ペット飲料やカップ麺など、山で使えそうな商品もありますから、興味のある人はのぞいてみましょう。売上の一部は支援団体に寄付されるようで、「社会貢献型ショッピングサイト」と、自らをうたっています。

●いつもピッタリ足に合っていた靴が、急にゆるくなったり、きつくなったりしたら、体重の変化を疑ってみましょう。おおよそ5キロ以上の増減があると、足の大きさにも影響が出るそうです。多少は靴下の厚薄で調整できますが、健康面から言えば、つねに一定体重を保つことがベストです。

●静岡市は、遭難救助ヘリを「3200m以上には出動させない」と決めました。2013年12月、富士山3469m地点での救助活動が、気象条件の厳しさや酸素の薄さの中で困難を極め、さまざまな経緯の中で遭難者が死亡。これに対して、遺族が救助方法の不適切を指摘し、損害賠償の訴えを起こしたことへの対応です。

市の救助訓練は、市内最高峰の間ノ岳(3190m)で、年に数回実施しているそうです。

(withnews 1/27 より)

●鹿島槍のカクネ里雪渓が、「氷河の可能性が高い」と専門調査団が発表、次の学会発表で認められれば正式承認となるそうです。剣岳の三ノ窓雪渓、小窓雪渓、立山の御前沢雪渓につづく4例目です。

その「氷河」の定義ですが。雪渓の中にぶ厚い氷体があり、長期間連続して流動する状態を指します。

(毎日新聞 1/28 より)

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年3月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●多くの人が使う「山と高原地図」。説明書をよく見ると、①40～50歳の登山経験者 ②2～5名パーティー ③山小屋利用装備 ④夏(条件のよい季節)の晴天時 ⑤さまざまな状況で時間は大きく変動し、絶対なものではありません など、コースタイム設定の基準が細かく定められています。

さて、あなたは記載の時間で歩けるでしょうか？

●その「山と高原地図」。定期的な改正がなされていますが、それでも山の地形は変わりやすいものです。記載内容と明らかに異なる点を見つけた場合は、すみやかに出版元(昭文社)へ連絡しましょう。事故防止につながります。

●新しい季節にむけて、装備を新調する人は、今から準備をしましょう。最新モデルは4月頃から順次店頭には並ぶことが多いので、そろそろパンフレットなどが並ぶ時期です。新製品にこだわらない人も、店舗に出向けば、旧品のバーゲンに出会うチャンスがあります。

●「生たまご」を山へ持っていく方法。①プチプチにくるむ ②緩衝材などで保護し、コッヘルに入れる ③卵型の紙パックを使用 ④ビニール袋に入れて上着のポケットへ ⑤ピッタリとしたニット帽に入れてかぶる

実験の結果、①以外は成功したそうです。(山と溪谷2月号)

さて、⑥初めから割っていくのはどうでしょう？ ⑦割ってかき混ぜ、冷凍してみたら・・・？ 勇気のある人はためしてみてください。

●河辺温泉・梅の湯は、JR河辺駅(青梅駅より2つ東京寄り)直結。お肌がすべすべになる『美人の湯』のほか、さまざまな浴槽があり、休憩室やレストランも併設されています。奥多摩登山の帰りなど途中下車にはなりますが、かえってゆっくりできるかもしれません。(基本料金860円 10:00～23:00 第3水曜日定休)

●一歩踏み出すたびに、ガラガラと石が落ちるガレ場の通過には気を遣います。上を行く人は、石を押さえるように歩き、下の方は、落石の道筋を避けて身を置きましょう。前の人と一定間隔をあけたほうが良いのか、全員くっついて歩いたほうが安全なのかは、その場所の地形によります。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年4月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●残雪期登山では「日焼け」対策が重要です。雪面の照り返しは強力なので、あごの下や唇、耳全体までしっかり日焼け止めを塗りましょう。帽子やサングラスも必携です。歩く時はゆっくりと。荒い息づかいでは、口の中まで焼けてしまいます。

●ご存じのように俳句には「季語」があります。「山滴る(したたる)」は夏の季語、「山粧う(よそおう)」は秋、「山眠る」は冬をあらわす季語です。そして、春は「山笑う」。暖かい陽光に映える自然。萌黄色の柔らかな山稜。今度山に行ったら、笑っているように見えるか、今一度ゆっくり眺めてみましょう。

●そろそろ山の衣服も衣替えの時期です。冬服をきれいに洗ってからしまいましょう。ウール素材は防虫剤を入れると安心。手袋や帽子の毛玉なども取っておくと、翌冬、気持ちが良いものです。

続いては夏服のチェックにかかりましょう。ボタンが取れかかっていますか？あまりにも裏がうすくなった靴下は雑巾です。早めの準備が大切です。

●お手洗いは、登山口や小屋のトイレで済ませるのが原則ですが、そうもいかない長時間登山もあります。休憩地は、安全な隠れ場所、平らな樹林帯や岩陰がある地形がベターです。男女混成グループでは『男性は道の左側、女性は右側』など、気配りをしましょう。

●山で足が攣ったら！「ツムラ芍薬甘草湯エキス顆粒（NO. 68）」がお勧め。

・つる（こむら返り）は、「有痛性筋痙攣」といい、全身に現れうるが、山では太腿や脛（フクラハギ）の痙攣が厄介である。

・原因は、筋肉の疲労や電解質バランスの乱れ、栄養不足、加齢による筋肉量の減少や血行不良などが考えられる。

・私は、8年前、夜行バスで上高地から、岳沢、重太郎新道を上り、前穂から奥穂への途中、吊尾根で攣った（洒落にならない）のを始め、聖、赤石、鹿島槍など同様の登山条件で太腿が攣ったが、上記の薬を2袋飲むと、程なく痙攣、痛みは治まる。

・この薬の入手は、薬局で売っているところが少ないため、風邪などで医者にかかった際頼むのが良い。漢方のためか、どの医者でも安易に出してくれるようである。

（整紀さんより）

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年5月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●GPSを買うなら

GPSストア

住所：東京都渋谷区千駄ヶ谷5-8-4 1F

電話：03-3341-2867

アクセス：JR代々木駅、JR千駄ヶ谷駅、東京メトロ副都心線・北参道などからネットなど安く入手する方法もあるが、初めての購入者にとって、店頭での丁寧な説明と機器を使っただけの練習などは、ありがたく、当店がお勧めです！ また分からないことなど、電話でも丁寧に教えてくれるのもありがたい。(整紀さんより)

●4/29、越生町は「ハイキングのまち」を宣言する記念式典を行いました。歴史の街歩きから本格的登山まで15コースを紹介したガイドブックを作成し、案内表示なども充実させました。近隣の東松山市や飯能市との連携も考えているようです。

(日経新聞 4/13 朝刊)

●特に山を趣味としない人が、登ったことのある山。1位：高尾山 2位：富士山
3位：筑波山 4位：立山 5位：八ヶ岳 (docomo みんなの声 より)

●十和田八幡平国立公園は、昭和11年に「十和田国立公園」として指定され、今年で80周年を迎えました。かつて大町桂月が「山は富士、湖は十和田」と書いた十和田湖ですが、東日本大震災の影響もあり、観光客が減少。ホテル、飲食店、十和田湖観光汽船の取りやめなど厳しい状態がつづいています。

●経験の少ない人をともなう登山では、具体的な指示がたいせつです。「歩幅を小さくしてゆっくり下りましょう」「この木は枯れ木だから、つかんではダメですよ」「前から人が来たので、右側の広い所によけて、通してあげましょう」「この先は風が強くなるので、1枚着て、手袋もはめてください」
危険個所で、「気をつけて」と言うだけでは、何をどうしたらよいのか、わかりません。専門用語も避けましょう。

●休みの日に、山の本の整理を試みましょう。山の本といっても、ガイドブック、随筆、記録集、山岳小説、解説書などさまざまです。「処分する本」と「最近買った本」。比べてみると、あなたの山へのかかわり方の変遷がみえてくるでしょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年6月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●これからの季節「日焼け止め」は必携です。そしてシーズンはじめには、必ず新しいものを用意しましょう。封を切ると、そこから劣化がはじまります。昨年のもので使うのは、消費期限切れの食品を食べるのと同じです。

●雨具はときどき洗濯しましょう。①中性洗剤を使う ②チャック、ボタン類は全部とめ、洗濯ネットに入れる ③すすぎは十分に、脱水は避ける ④形を整え、ハンガーに吊るし、陰干しする ④撥水効果を高める場合は、当て布をして低温でアイロンをかける

汚れていないように見えても、襟元、袖口などには、たくさんの汗が付着しています。

●一般縦走路でも岩場がつづくコースでは、ヘルメットの着用が推奨されています。ヘルメットを購入する時は、フィット感はもとより、ザックの雨蓋がヘルメット後頭部にぶつからないか、頭の動きを阻害しないか、よく確認しましょう。とくに大きなザックの場合に注意が必要です。

●南ア・薬師岳小屋は、2016年8月22日～2017年9月末(予定)まで、改築工事のため使用できません。鳳凰三山に行く人は注意してください。

●新潟焼山(火打山のとなり)は、火山活動の影響で、半径1キロ以内入山禁止です。(5/6現在)

●道のグレードは、急には変わらないものです。ロープや梯子が完備していた道のはずが、急に補助具がなくなってしまい、仕方なく草をつかんで崖をにじり上がる…。標識バッチリだった明瞭な道が、突然ヤブに覆われ、はっきりしなくなった…。など登山道がまったく様相を変えた場合は、道はずした可能性があります。いったん、はっきりした所まで戻りましょう。

●西湖(富士五湖)ほとり、根場(ねんば)にある民宿「ふるさと」は、一泊二食付きで6500円。部屋は掃除が行き届き、清潔そのもの。登山に合わせて朝食時間を早めたり、登山口までの送迎など、融通のきくおすすめの宿です。(冬季休業)

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年7月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●山小屋の混雑は、『小さい小屋のぎゅうぎゅう詰め』より『大きい小屋のぎゅうぎゅう詰め』の方が、まだ耐えられます。広い食堂や談話室などを、客室へと転用できるからです。従業員数も多く調理場なども大きいので、食事も思ったよりはスムーズです。(燕山荘の夕食で7回戦がありましたが、手慣れた誘導でした)

●代表的な洋菓子「モンブランケーキ」。もともとは、栗のペーストに生クリームを添えた家庭菓子だったのを、1907年創業のパリの老舗カフェ「アンジェリーナ」が製品化したのがはじまりと言われています。日本では1933年、ひとりの菓子職人がモンブランの登山基地シャモニーを旅した時に、出会ったのがこのケーキ。帰国後、モンブランの山肌を黄色いクリームで、山頂の万年雪は白いメレンゲで表現し、独自の「モンブラン」を作りました。彼の店は自由が丘の「モンブラン」今も、創業当時のレシピを大切に守っています。1コ670円(税込)。

●妙義山の登山口にあった「国民宿舎・裏妙義」は老朽化がすすみ、閉鎖されました。代わって、横川駅近く「くつろぎの郷」の中にある「峠の湯」がリニューアルオープンし、賑わいを見せているようです。

●テント山行の時、共同装備の分担は、毎朝考えて決めましょう。初日に食糧を持った人は翌日軽くなりますが、テントの人は湿気や雨で重く大きくなる場合があります。調理のゴミは誰が持つのでしょうか？ リーダーは、メンバーの体調を考慮し、不平等にならないようにその日の装備を配分しましょう。

●これからの季節、「熱中症対策」が重要になってきます。炎天下を長時間歩く時は、ナトリウムが多めのスペシャルドリンクを手作りしましょう。①まず1ℓのペットボトルを用意し、850mℓの水を入れます。②次に、キャップ1杯弱の食塩と、キャップ5～6杯の砂糖を加えます。③最後に好みのジュースを上部まで入れて出来上がりです。一方で、普段からたくさんの運動をして多量の汗がかけるように、汗腺を発達させておくことも大切です。(5/27日本経済新聞)

●「山を下りたら山麓酒場(清野明著・交通新聞社)1296円」が売られています。帯にある「飲むために登るのか、登ったから飲むのか」のとおり、下山後の飲み屋と、飲みすぎて最終電車を逃した時の宿が紹介されています。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年8月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●熊除けの鈴の神話が崩れる！？

・熊は用心深い動物で、人間が嫌いなため、山では、出会い頭に熊と遭遇しないように、熊除けの鈴で、熊に人間の存在を知らしめるのが良策とされている。

・しかし、秋田で筍採りに山に入った4人が死亡、捉えた熊から人肉が出てきたという。

・専門家は、人を食べた熊は、人を餌の一種と認識してしまうため、人間の存在を知らしめる鈴は、むしろ危険である、という。

・では、どうしたらいいの？ 人を食べる熊は、北海道での見聞（ヒグマ）を含めて、ごく稀であり、もし発生したら、必ず大々的に報道される。

・従って、そういう特殊な場所へ行く以外は、やはり熊除けの鈴は有効であると思う。（整紀さんより）

●アメリカ海洋大気局は、南極の大気中の二酸化炭素濃度が、はじめて400PPMを越えたと発表しました。地上の観測点「さいごの砦」も危険水準に入り、ますます温暖化が深刻になっています。（日経新聞 6/17）

●6/27、上野動物園は、乗鞍岳で採取した「ニホンライチョウ」の卵4個の人工ふ化の成功を発表しました。絶滅の危険がある日本産ライチョウの保護増殖事業にもとづいた取り組みですが、昨年度は生まれたヒナ5羽すべてが2ヶ月後に死んでしまったため、今回は順調な成長が期待されています。

●登山ツアーに参加するときは、ある程度の医薬品は持参しましょう。添乗員は医薬の専門家ではないので、たとえば「腹痛」と言っても、原則は薬品をわたせません。もらった経験のある人もいるかもしれませんが、それは添乗員の個人判断、自腹での供給です。

●長くて単調な道。たとえば、ブナ立尾根や黒戸尾根など。自分で上手にペース配分ができる人はべつとして、自信のない人は、マラソンでよく目にする「ペースメーカー」を探しましょう。自分と同じくらいの速度で歩き、ペース配分の上手な人の後ろを歩くと、案外楽に登っていくことができます。ただし、あまりにもピットリくっついたり、休憩地点をいつも一緒にすると不審がられますから、そのあたりは気を付けましょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年9月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●登山靴について

・今回私は、既に、冬用、沢用、日帰りハイク用、スニーカーの4足を購入、愛用しているサ〇〇ヤへ行って、縦走用を探し、タイプの違う3足を試して、結局LOWAに決めた。

・古い縦走用は、「岩稜帯の通過があるため、底の堅いものを」、との××スポーツのアドバイスを基に選んだ。しかし、サ〇〇ヤでは、「縦走路における岩稜帯は全体のほんの一部であり、やはり底は堅い方が良いが、長い時間歩いても疲れにくいものを選んでは」、とのアドバイスを戴き、底は堅いが、足首が柔らかく動き易いものを選んだ。

・靴の手入れ道具も時代と共に変化し、革製主流の時代は、ミンクオイルが入ったクリームタイプが多かったが、ミンクオイルが取れなくなり、また靴に布交じりタイプが増えた昨今では、スプレータイプが主流に変わった。

・靴の保管場所は、限られた居住空間で日が当たらない、風通しの良い場所を確保するのは、至難の業であるが、買った時の靴箱やビニール袋に入れたままの保管は避けたい。(整紀さんより)

●飯能市は市内の河原に、北欧をイメージした日帰りキャンプ場を開業しました。施設名は「リバンダ」。「河原」を表すフィンランド語です。北欧製の白い円錐型テントをそろえ、地元野菜を提供し、気軽にバーベキューが楽しめるように工夫されています。(今年は10月末までの営業。来年は今年の実績を踏まえて検討中)

●木曽御嶽山の噴火から2年。立ち入り制限区域が、一部を除き、火口から1kmに縮小されました。これにより御岳ロープウェイ～二ノ池～飛騨頂上(五ノ池)～濁河・日和田口の縦走が可能になりました。

●「〇〇を持っていくと、こんな時便利ですよ！」山岳雑誌などでよく見かける記事です。「漏斗を持ってくと、水場の流れが細い時に、集めやすいですよ！」のたぐいです。確かに便利そうですが、漏斗が無くては水は取れないのでしょうか？どれだけ時間の節約になるのでしょうか？

「持っていくと便利グッズ」も、数が増えれば重量も増え、その結果、安全登山を妨げる要因にもなってきます。基本的に、ザックに入れるものは「山で絶対に必要なものだけ」です。

「あると便利は、無くても平気！」いつも荷物の大きい人は、3回唱えてからパッキングしましょう。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年10月)

あなたの山はもっと楽しくなる

山小屋の選び方：裏銀座（烏●子小屋・△晶小屋・双◎小屋・ヒュッテ大■）より

1. 1番は混雑状況

定員と宿泊者数で、「布団1枚に何名」など連休の山行などデータに注意したい。今回は雨交じりの予報が効奏、△晶小屋でもゆったり寝られた。

2. トイレ

洋式で建物内にあるものが好ましいと思う。双◎小屋、ヒュッテ大■が○

3. 乾燥室

雨の山行では絶対条件。雨具ごと多数の濡れ物で乾かなかったのは△晶

4. 水のサービス

立地条件を反映。双◎小屋、ヒュッテ大■は無料、烏●子小屋1ℓ200円、△晶小屋500mℓ100円、それ以上500mℓ300円

*山小屋を選ぶ主要な要素は上記の通りであるが、上の4軒は北アルプスの名門コース上の山小屋であり、それぞれの立地で各山小屋とも心の籠ったサービスが得られた。

(整紀さんより)

●モミジの落ち葉を2、3枚おみやげにしましょう。平皿に水を張り、浮かべてみると、ちょっとした秋の風情が楽しめます。

●ジオパークとは「地球・大地(ジオ:Geo)」と「公園(パーク:Park)」を組み合わせた言葉で、「大地の公園」を意味し、地球(ジオ)を学び、丸ごと楽しむことができる場所をいいます。9/9、箱根ジオパーク(神奈川県)、筑波山地域ジオパーク(茨城県)、浅間山北麓ジオパーク(群馬県)、鳥海山・飛鳥ジオパーク(山形県、秋田県)下北ジオパーク(青森県)が新しく認定されました。

●登山道で、たびたび蜘蛛の巣に引っ掛かる場合、その日は自分が先頭登山者で、前を歩く人がいない可能性が高くなります。ですから、先行者がたくさんいたにもかかわらず、ある時点を境に、急に蜘蛛の巣が目立つようになった場合、いつのまにか道はずしてしまった可能性を考えましょう。

●たいていの靴が痛くならない人は、「足型の勝者」です。反対に、どの靴も合わない、どれを履いてもどこかが当たる「残念な足型」の人もたくさんいます。「不運な人」は衣服のポケット、ザックの雨蓋、財布の中、あらゆる場所にバンドエイドを忍ばせておきましょう。足の大きさは体調によっても変わります。数日間の登山では、厚手と薄手、2種類のソックスを用意すると安心です。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年11月) あなたの山はもっと楽しくなる

●5本指ソックスの愛好者が増えています。売場でよく見ると、親指が一番長いもの(エジプト型)と、人差し指の長いもの(ギリシャ型)があります。自分の足指に合わせたものを選びましょう。

5本指は、外国では日本ほど一般的ではありません。海外へのおみやげにも良いでしょう。

●絶滅の恐れのあるライチョウを保護するため、環境省は来年度、北岳周辺で、ライチョウを捕食する可能性が高い、テンやキツネの捕獲を試行する方針を固めました。(毎日新聞 web10/16)

●各国の『最高峰と登山者の関係』は、大きく4つに分類できると思います。

①相当の訓練を積み、技術と体力に優れたエキスパートが、挑戦できる山
(中国：エベレスト アメリカ：デナリ フランス・イタリア：モンブラン)

②「山」というより「丘」状の地形で、公園内にあったり、散歩の延長で行かれる山(場所)

(ベルギー:ポトランジュ 694m オランダ:ドゥリーランデンプント 322m
デンマーク:モレホイ 171m)

③基本的な体力と装備を備えた人が、よいリーダーに従えば、一般人でも登頂できる山(マレーシア：キナバル 台湾：玉山)

④政治や生活状態から考え、最高峰どころか登山したいが難しい国
(戦乱や貧困のつづく、多くの国)

富士山はもちろん③で、登山を趣味としない人まで、毎年多くの人を迎え入れています。もしかしたら国民のその国最高峰登頂率は、日本がベスト1かもしれません。

最高峰が特徴ある形を成し、国の首都をはじめ多くの場所から見られるのも、富士山の長所で、登頂率の高さの一因にもなっていると思います。

●高齢者の運転ミスが、時に重大事故につながっています。最近、登山口近くのコンビニで買物をした登山者が、駐車場で、誤運転の年配者の車に接触する事故がありました。

『登山口→交通の便の悪い場所→高齢者も運転せざるを得ない土地→誤運転』という単純な連想は避けるべきですが、さまざまな場所に危険がひそんでいるものです。

目白山岳会 登山のヒント集 (2016年12月)

あなたの山はもっと楽しくなる

●2015年度に長野県内の主要スキー場を利用した人は、前年比10.1%マイナスの458万5000人にとどまりました。1992年(1500万人弱)統計が比較できるようになって以来、最少です。(NEWS読売・報知)

●下山後は、汚れてないように見えても、かならず靴を洗いましょう。日本は酸性土壌が多く、そのままだと靴を傷めてしまいます。表面より靴裏を念入りに。洗っている時に、剥離しそうになっている靴底を発見する場合があります。

●12月に入ると、ハイカーの数はぐっと少なくなります。いつもは混雑する人気の山も静かな近郊登山が楽しめるでしょう。温暖化の影響もあり、500m以下の低山では、遅い紅葉が楽しめることがあります。

●トレーニングの時間が取れない人は、「日常生活とトレーニングの組み合わせ」を考えてみましょう。「歯磨きしながらのスクワット」「外出先の個室トイレは和式を選ぶ」「電車内でのつま先立ち」など、プチトレーニングの積み重ねも、ばかにできません。

●アイゼンも年々進化しています。手持ちのものがあまりにも古い場合、新調すると、思いのほか軽くて、びっくりする人もいるでしょう。購入の際は、「靴を持参すること」と「用途を明確にすること」が大切です。今やアイゼンひとつとっても、爪の数からはじまり、「山スキー用」「冬の高山まで対応」「岩稜の少ない低山用」などの使用場面別にたくさんの商品が提案されています。材質については、鉄(クロモリ=クロムモリブデン鋼)製が多いのですが、用途に合わせて、ステンレス製、チタンなども出ています。

●来年は酉年。酉(鳥)のつく山は、酉谷山(秩父)、鶴ヶ鳥屋山(都留)、農鳥岳(南ア)、鳥甲山(苗場)、鳥帽子岳(北ア・その他にも)、鳥海山(秋田・山形)など。さらに広げて、鶏頂山(塩原)、鳳凰三山(南ア)、燕岳(北ア)、鷺羽岳(北ア)、愛鷹山(静岡)、孔雀岳(大峰)など、盛りだくさんですね。