

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年1月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●南高尾・草戸山。標高は 364mですが、山頂標識は 365mと記され、「1年山」とも呼ばれています。新年初登山の山に選ばれることも多いようです。

●アイゼンを使う季節です。靴に合わせての調整はもちろんのこと、「山で、ちゃんと装着できるようにしておく」ことが大切です。山の中では座るイスもありませんし、足を置く地面(雪面)は凸凹だらけ。雪風が強いこともあります。手袋をしてもスムーズにセットできるように、家で何度も練習しましょう。

●ヘッドランプ購入時に付属していた電池について、メーカーは使用時間を保証していません。新品に入れ替えたほうが安心です。

●docomoみんなの声のアンケート。「どうしても楽しいとは思えない場所はどこですか？」の回答です。「テーマパーク」「遊園地」「お祭り会場」「コンサート会場」「海」「人の家」「映画館」「カラオケ店」「クラブ」「山」「居酒屋」「動物園」「水族館」「デパート」「温泉」の中から1つを選びますが、6060票の中で、「山」は堂々？3位。705票で12%を占めています。ちなみに1位は「人の家」1638票(27%)、2位は「クラブ」1406票(23%)です。

●夏の高峰や雪山歩きで使うイメージのある「サングラス」ですが、冬の低山歩きでも意外に役立ちます。と、いうのも、春分を過ぎるまで、太陽は低い高度で軌道を描くので、夏より斜光が目に入りやすくなります。また山は冬枯れの時期で、森の奥まで日差しが入り込みます。このような理由から、まぶしさを感じる時間も多く、念のため持参すると便利です。

●妙高の北に位置する「アライスキー場」ですが、約10年の閉鎖を経て、今冬、再オープンしました。広大な非圧雪ゾーンと豪華ホテルは昔のままですが、リフト券は驚くほど高価！ 1日券6000円、優先搭乗が可能なファーストクラスリフト券が8000円です。宝くじが当たったら行きましょう。

●上高地で人気の「徳澤園」。2018年度の予約は、2月1日朝9時より一斉スタートです。(☎0263-95-2508)

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年2月) あなたの山はもっと楽しくなる

●「携帯が無い!」「帽子が無い!」「カメラが無い!」いつも忘れモノを探している人がいます・・・原因は「無意識に」しまい込むことかもしれません。「携帯はザックの貴重品入れに入れた」「帽子はザックの雨蓋に入れた」「カメラは上着の右ポケットに入れた」  
確認しながら動作を行えば、なくしものを探す時間が減らせるでしょう。

●事前にJR切符を買おうと駅に行ったら、みどりの窓口が長蛇の列! そんな時は駅隣接の「びゅープラザ」に行くのも手です。店構えは「旅行センター」ですが、切符のみの購入もOKです。

●さきの年末、ハヶ岳・白駒池湖畔の「白駒荘」の新館と別棟が火事で全焼しました。幸い人的被害は無く、本館は大丈夫でしたが、小屋のHPによると冬季営業は中止、営業再開は8月頃の様です。

●春の登山シーズンを前に、ネパール政府はエベレストを含む高山の「単独登山」「両脚または両腕をなくしている人の登山」「目の見えない人の登山」を禁じる規制案を表明しました。登山者の安全確保やシェルパの雇用拡大が狙いのようですが、早くも「差別行為」として、各団体・個人から反発の声が上がっています。この案ですが、実際のところ正式決定が先延ばしにされていて、規制の詳細や実際に施行されるかどうかは不明です。

●昨年12/29～今年1/3までに全国で発生した山岳遭難は29件、昨年同期と比べて20件の減少となりました。遭難者数は44人で、うち死者は2人、負傷者は12人。29件のうち登山届が提出されていたのは、わずか8件でした。  
(警視庁まとめより)

●ひと昔前まで、スキー場の食事といえば、「値段の割に味はいまひとつ」がふつうでした。しかしこの2～3年、「ポルチーニの味噌クリームパスタ」「雲海パイ包みスープ」「粉雪ガレット」など、地元食材を使いながらも、都会同様ハイグレード料理を出すゲレンデレストランが注目を集めています。訪日外国人、学生時代スキーが好きだった世代の復帰など、滑ることだけでなく、リゾートを楽しみたい客層への対応の様です。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年3月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●北海道の旭岳ロープウェイ。この2月から「・・・事前にルートと天候確認を・・・」  
「・・・GPS、コンパス、スマートフォンなどを携帯してください・・・」などの  
注意喚起放送を、日、英、中国の3ヶ国語ではじめました。

すばらしい雪質を求めてやってくる外国人登山者、バックカントリースキーヤー  
が年々増え、2017年、遭難者20名のうち4名が外国人だったことへの対応で  
す。

●山に行く日の朝は、時間に余裕をもって家を出ましょう。普段履きと違い、登  
山靴は履くのに時間がかかります。靴を履き、ドアのカギを閉め「さあ出発」と  
思った瞬間、「いけない！カメラを入れ忘れた！」で、また靴をぬいでのやり直し。  
時間がどんどん過ぎていきます。1本の乗り遅れが、登山開始時間に影響しては  
たいへんです。

●早く登山が終わり、反省会を行ういつもの居酒屋が開いていない時は、ファミ  
レスも手です。夕食混雑時までは、「閑散午後サービス」で、飲み物や料理が割安  
なこともあります。

●奥多摩町に「1人1泊15万円」の豪華キャンプ場がオープンしました。大き  
なテントの中はホテルのように冷暖房完備。ベッド、テーブル、ソファなどの  
アンティーク家具総額2000万円の中で、シェフがコース料理を振るまうなど、  
至れり尽くせりのサービスが受けられます。

でも、ここで一つ大きな疑問が・・・。

夏の夜、大きなガヤゲジゲジがテントに侵入し、大騒ぎ！

「キャーッ！」と驚いたはずみに家具を蹴飛ばし、高価なグラスやお皿を落とし  
たら・・・いったいどうなるのでしょうか？

●明日履く予定の登山靴の裏をふと見ると・・・「剥がれてはいないが、何となく怪  
しい・・・」「大丈夫だと思うけど、ちょっと心配・・・」という状態。

そんな時は、街中にある靴修理店に相談してみましよう。状態にもよりますが、  
半日程度で補修してもらえます。自分で直したい人は、セメ○イン社の「靴用瞬  
間接着剤・シューズドクタースリム」が、意外に評判です。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年4月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●「マンネリ」は、悪いことなのでしょうか・・・？

「いつも似た顔ぶれ」「いつも近郊の日帰りハイク」「下山後は、いつもの居酒屋反省会」を繰り返せば「マンネリ」という言葉が、頭に浮かんできます。ですが、「自分や家族が健康で」「楽しい仲間がいて」「さまざまな状況が許す」環境をベースに、この「マンネリ」が成り立っているわけですから、「マンネリ・イコール・幸せ」ともいえましょう。

●「水分補給」を調べたければ「マラソン」の本、「沢登り」の参考には「溪流釣り」の本、「山の調理」は「時短クッキング」の本、「歴史登山」を考える時は「街道歩き」の本。登山の参考書も少し脇道にそれると、新たな広がりがあるものです。



●「山の衣服」も衣替えの時期です。ウール製品は、知らないうちにムシが卵を産み付けていることもあります。着用頻度にかかわらず、もう一度洗濯してから、しまいましょう。

オーバーヤッケ、雨具、スパッツを洗う時は、洗濯ネットに入れ、水量を多めに、脱水はせずに干しましょう。山道具店には専用洗剤もありますが、一般衣料用で十分です。

一番よくないのが、洗濯液が衣服に残ったまま乾燥させてしまうことです。洗剤が多すぎて、すすぎが間に合わないことが原因です。洗濯水がブクブク泡立っていると、汚れ落ちがよいように見えますが、これは錯覚。容器に記載の使用量で、汚れは十分落ちています。

●新宿と御殿場をむすぶ小田急線のロマンスカー「あさぎり」。3月17日「ふじさん」へと名称変更しました。富士急行線の「フジサン特急」、JR中央線から富士急行線に乗り入れる「ホリデー快速富士山」同様、電車の世界でも「富士山」人気は衰えません。

●地元住民が山の斜面に水をまいて作る、埼玉県横瀬町の「あしがくぼの氷柱」。来場者が10万人を超え、過去最高だった2017年を4万人上回りました。寒波の影響で見頃が早まったことその他、ポスターや動画広告の効果が大きかったようです。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年5月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●靴擦れのできやすい人は、貴重品袋、ザックの雨蓋、ズボンのポケットなど複数の場所に「バンドエイド」を入れておくと、いざという時困りません。同じように、必要な人は「ペン」や「シニアグラス」をあちこちに入れておくと、便利かと思えます。帰宅後もザックから出さず、入れっぱなしのほうが次回忘れずにすむでしょう。

●セブナイオープンが、ハイキングや軽登山にも使える「1DAYレジャー保険」の販売を始めました。店内のマルチコピー機で申し込み、保険料500円はレジで支払います。保険の適用期間は指定した日時から24時間となり、1日単位の申し込みとなります。これから先のハイキングシーズン、一緒に登る初心者の友人、知人に入ってもらうのも良い方法です。

●金券ショップで売っている同一線内1回乗車券。西武線500円、小田急線550円、東武線820円、京王線360円でした。

池袋→武蔵横手 524円、→正丸 669円、→西武秩父 772円（西武線）

新宿→秦野 669円、→新松田 772円 →小田原 874円（小田急線）

池袋→小川町 802円 →寄居 885円 浅草→東武日光 1358円（東武線）

新宿→高尾山口 381円（京王線）

上手に使えば、交通費の節約につながります。

※ショップによって、また購入時期によって乗車券金額には差異があります。

●尾瀬で20000本あった水芭蕉ですが、鹿の食害が年々ひどくなっています。地元高校生をはじめとするボランティアが、毎年新苗を植えますが、追い付かない状況は深刻です。一方で岩手県・早池峰山の鹿の数も、この6年でおよそ5倍に増加。（一定面積のフンの数から算出）希少な高山植物の被害が甚大化しています。

●雲取山の南方に位置する、素泊まり専用の「奥多摩小屋」。昭和34年の建設ですが、老朽化がすすみ2019年3月31日で閉鎖が決定し、この4月から管理人が常駐ではなくなりました。現在は管理人不在時も、「素泊まり」「テント設営」「トイレ利用」は可能ですが、閉鎖後はすべて使えなくなります。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年6月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●日の長い季節です。梅雨の合間を狙い、荷物重めの長時間歩きの練習をしましょう。夏の縦走登山で、1日平均6~7時間歩行を予定するなら、5割増しで10時間前後のトレーニングが理想です。コースも、なるべくアップダウンの多い道を選びましょう。

●認知症予防のためにも山行報告を書きましょう。

「①登山中の出来事を思い返し、②時系列でまとめ、③第三者に対してわかりやすい言葉で綴る」のは、ふだん使うことの少ない脳部分をフル回転させないといけない技です。文章の巧拙はまったく関係ありません。みんなでがんばりましょう。

●「クレイジー・フォー・マウンテン」(2017年・オーストラリア)

エクストリーム・スポーツとしての、ロック・クライミング、スキー、ウィングスーツでの滑空、マウンテンバイクでの無謀な縦走・・・。山を舞台に、限界を超えた冒険に挑む人々とクラシック音楽をコラボさせた、ユニークな映画です。オーストラリアでの興行収入は150万ドルを超え、ドキュメンタリー映画としては年間1位の大ヒットを記録しました。日本では7月21日新宿武蔵野館で公開されます。

●上高地の人気ホテル「白樺荘」に、おしゃれなレストランテラスがオープンしました。宿泊客は、すがすがしい朝食を、日帰りの人はランチやカフェタイムを楽しめます。穂高の絶景を眺めながらの贅沢なひと時。早くも評判を呼んでいます。

●山道の途中で「落石注意」の看板。その時、何を考え、どんな行動をとったらいのでしょうか？

①まず「落石に当たらないようにすること」。速やかに危険地帯を通過します。間違ってもそんな場所で立ち止まったり、休憩など取らないことです。

②次に「落石を起こさないこと」。浮石などに注意し、慎重に歩く。

③そして「落石をみたら、起こしたら、『ラク!』『落石!』と叫ぶこと」。「あー!」「すみませーん!」「キャー!」では、なにが起こったのかわかりません。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年7月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●山行中、調子を落としたメンバーの荷物を、他の人が肩代わりする時のやり方です。いちばん良いのは、他メンバーが、少しずつ自分のザックに分け入れることです。皆で分担するので荷物が少し重くなる程度で済みます。

最強の人がザックをまるごと引き受けて、お腹に抱き担ぐのは、よくやるやり方ですが、感心できません。バランスが悪いうえ、足元が見にくく、転倒につながります。ストックを使い、バランスを取ったとしても、お腹担ぎは、安全な道や平坦地にとどめ、危険地帯や急な下り道ではやめましょう。

●登山者の利便性や外国人に協力を求める上で効果的として、富士山保全協力金(入山料)1000円の徴収に、山梨県は、試験的に電子決済を導入することにしました。7月山開き以降、クレジットカードやスイカによる徴収を、富士山5合目のロータリー付近で行います。

電子決済が入山料などに導入されるのは全国でも初めてで、県では、昨年度およそ57%だった徴収率の向上を目指しています。(UTV テレビ山梨より)

●せっかく山の写真を撮ろうと思ったのに、あいにくの雨。そんな時は「水」を味方につけましょう。透明な雫と苔の対比、霧がかかった幻想的な樹林、清冽な流れに洗われる岩や石。思わぬ名作が生まれるチャンスです。

●2018年5月場所終了時点で、大相撲力士の数は716名。うち〇〇山富士〇〇、〇〇峰など、山に関連したしこ名をもつ力士は91名で、全体の12.7%を占めています。本名+山、所属部屋にちなんだ漢字+山、の組合せが多数ですが、中には実在山名の力士もいます。奄美岳(序二段・奄美大島出身)、雲仙岳(序二段・雲仙市出身)、御嶽海(小結・木曾郡上松町出身)などが現役力士。少し前では、岩木山(元小結・中津軽郡岩木町出身)なども有名です。モンゴル出身の元小結・白馬のしこ名は「白」星とモンゴルをイメージする「馬」の組み合わせで、白馬岳とは無関係です。また、昭和の名関脇・黒姫山は、新潟県青海町(現・糸魚川市)出身。しこ名は地元の青海黒姫山が由来で、長野の黒姫山ではありません。

最近凝ったしこ名が多くみられますが、その昔は、天城山、金華山、伊吹山、八甲田、吉野山、赤城山・・・など、出身地の名山を素朴につけるのが一般的だったようです。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年8月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

6月の高妻山山行で気づいたこと。

◎高妻山：弥勒尾根ルートについて

戸隠牧場から、沢ルートで一不動避難小屋まで上がり、直角に右折、尾根伝いに高妻山へ登る。下山は六弥勒まで尾根伝いに下りた所で、左の弥勒尾根ルートを下りる。避難小屋経由ルートより少し早い。弥勒尾根ルートは、まず。黒姫山を眺めながら、竹など草丈の低い急斜面を下り、樹林帯に入ると、土が湿って根が滑り易い。更に「牧場まで40分」の標識からはブナ林の歩き易い径になる。下りでは、滑滝鎖場のある沢コースより安心か。

◎戸隠キャンプ場無料駐車場について

「登山用100台」とあるが、朝5時15分に着いたら空きスペースがない。しかたなく出入口に1台分が通過できるスペースを残して駐車した。人気のシーズン中の休日は要注意！  
【整紀さんからの情報です】

●スキー場が、夏の来客数増加を目指して動き出しています。①グレンデー面のお花畑→たんばら(ラベンダー)、ハンターマウンテン塩原(ゆり)など、②長いグレンデーを生かしたジップラインの設置→水上高原、会津たかつえ、軽井沢など、③山頂展望台の新設→北志賀竜王、白馬岩岳など。どれも「広さ」「長さ」「展望の良さ」というスキー場の特長を生かしたアイデアです。

●月刊誌「山と溪谷」が2018年8月号で、通巻1000号を迎えました。(戦時中休刊あり)1930年の創刊時目標は「大衆主義」。大学山岳部や山岳会主体の組織的な活動を超え、一般庶民が、登山を身近なものに感じられるようにサポートしようと考えたのが原点です。都市近郊の日帰りハイクなどを積極的に取り上げて発行部数を伸ばしました。最近の記事でいえば、SNSと競合するコースガイドよりも「読図練習」や「遭難防止特集」などが人気のようです。

●テレビなどで山岳遭難が報道された時、「なぜ事故が起きたのか?」「自分なら、どう行動するか?」「どうしたら防げたのか?」など、わが身に置きかえて考えてみましょう。いざという時の対応力がアップします。

●歌手の野口五郎。デビュー時の芸名候補は、黒部五郎(2840m)と野口五郎(2925m)でしたが、「より高いほう」を希望し、後者に決めました。いっぽう山のほうの「野口五郎岳」の名の由来ですが、こちらは山の属する長野県・大町市の集落名「野口」と岩がゴロゴロ積み重なった様子「ゴーロ」からついたとのこと。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年9月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●6月の高妻山山行で気づいたこと。

◎シラネアオイについて

高妻山のシラネアオイは、有名で、昭文社の地図にも八観音から九勢至の間に「6月中旬」との記載がある。しかし6月17日で既に盛りを過ぎ、花の終わった草が群生しており、花の付いたものはポツンポツン状態。やはり花期は1～2週間程度、早まっている模様。

◎虫対策について

今回は、①スプレー防虫型で、一般的なものは薬の付いた箇所しか効かないため、ハッカを使ったが、汗をかくと、1時間程度しかもたないことが分かった。そこで②ネットに替えた。やや鬱陶しいが効果は間違いない。しかし耳からネットが離れる丸い鍔の帽子を被ること。他、畑作業や北海道の山で良く利用された③蚊取り線香は効果が高く、かつ長く使える。難点は臭うこと。臭いが少ないものとして④壁や網戸などにぶら下げるタイプや、⑤子供が野外で衣服に貼って使うタイプ等も試してみたい。

◎戸隠そば

ご当地の名物であり、出かける機会があったら是非味わいたいものである。しかし一定量が売切れたら店仕舞い、午後4時まで、という早仕舞いの店が多い。我々は、中社の反対奥に入った「神告げ温泉」に入ってから、行列の出来る「うずら家」に寄る計画であった。しかし、ここも16時までと分かり、諦めかけたが、たまたま通りかかった「横大門」が17時までやっていて、野菜天ぷらそば1,250円(そば団子2個付き)をいただいた。

【整紀さんからの情報です】

●昭和30～40年代の登山ブームにつくられた小屋の建て替えが相次いでいますが、火山地区の小屋は安全面を重視しています。安達太良山・くろがね小屋(2019年取り壊し、2020年以降再開)は、一定レベルの噴石に耐えられる構造設備や緊急サイレンの設置、北ア・焼岳小屋(2019年着工・完成)は防弾チョッキに使われる「アラミド繊維」で屋根や壁を補強する方策を掲げています。

●北欧やムーミンのテーマパーク「メッツァ」開業に向けて、舞台となる飯能市の宮沢湖へ通じる道路や登山道が現在工事通行止めになっています。開通は第一期、北欧パーク開業の11月になる見込みです。

# ★おすすめの宿 2 つ★

西 正子

今回、今まで泊まった中で、特におすすめできる2つの宿をお話ししたいと思います。もちろん「宿」は、人によって好みがあり、求めるもの、予算もさまざまです。ですが下記の2軒は、建物が美しいのはもちろん、お料理やお風呂などもすばらしく、コストパフォーマンスがよい宿として、多くの人に紹介しては喜ばれています。みなさんも機会がありましたら、どうぞ参考になさってください。

## ●ペンションくりのみてらす（群馬県・丸沼高原）

日光の山などに便利な宿。全7室の小さなペンションですが、センスのよい壁飾りやウッディーなインテリアがしゃれています。部屋は洋室・ベッドが主体。スペースがたっぷりしていて、天井も高いので、ゆったりとくつろげます。

なんと言っても「食事」です。食材は私たちが普通に使う「お肉」「野菜」「卵」などですが、さまざまなアレンジが施され、「さすがプロ！」の味と出来栄え。おしゃれでリッチな洋食が楽しめます。何回泊まっても、また、たとえ10連泊しても同じものは提供されません。なんでも、メニューを毎日記録し、閑散期には、評判のレストランやホテルに出向き、つねに新しい味や盛り付けを研究しているとか・・・その成果は、20軒ある丸沼ペンションでも、真っ先に部屋が埋まってしまうことで証明されています。(特にスキーシーズンは早めの予約が大切です)

🏠宿泊代は一泊二食で8500円(税抜)。歯ブラシ、タオル、部屋着は有料になるので、持参したほうがよいでしょう。☎0278-58-6061

## ●白馬アルパインホテル（白馬八方温泉）

創業者が、白馬岳頂上宿舎(1932年建造)の支配人を長く勤めた伝統あるホテル。明治大学山岳部の定宿でもあり、今でも現役学生やOBでにぎわっています。あの植村直己も何度か訪れていることで有名です。ロビー暖炉の上には、明大のチョモランマ登頂に使われた古いピッケルが置かれ、壁には昔の白馬登山の写真が並び、館内全体で、登山の歴史を感じることができます。

外に出ると、芝生の庭が大きく広がっています。中央には八方尾根を思い出す大きなケルンが置かれ、山岳ムードがいっぱい。眺めもよく、白馬三山から五竜、鹿島槍などが一望できます。夏ならば「夕陽の山々を見ながらお庭で一杯」がよいでしょう。

食事は和食が中心です。品数は多いものの量はちょうどよく、素焼きした岩魚に甘辛いタレをからめて食べる陶板焼きなど、オリジナルの味を楽しめます。

お風呂は、ぬめりのある温泉成分。露天風呂も有り、のんびりできます。

🏠宿泊代は一泊二食で11000～13000円(入湯税別)。☎0261-72-7222

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年10月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●警察庁の集計によると、2017年に起きた山岳遭難事故は2583件。死者・行方不明者は354人でした。件数は前年より88件増加、死者・行方不明者は35人増加。いずれも統計が残る1961年以降で最多を更新しました。遭難者は3111人で、60歳以上が6割を超えました。外国人の遭難も多く、121人。前年より28人増え、4年前の2.8倍です。

事故の原因トップは道迷い(40.2%)で、滑落・転倒が続きます。(35.1%) 事故全体の3分の1が単独行で、死者・行方不明者に限ると約6割を占めています。

●ユウクロが、スポーツウエアに力を入れています。山に使えるような衣服がたくさんある店先を見れば、誰しも「山用品店の高い服でなくても、これで十分だ」という思いになります。

そんな時の考え方です。

自分の登山スタイルに合い、機能的にも優れた服、体型や好みにピッタリ合うデザイン、それがユウクロで手に入れられたら、ラッキーなことです。

ですが「最初から選択肢はユウクロだけ」というのはどうでしょう。「まあ安いからいいや」と買ったものの、愛着がないので手入れを怠り、おまけに機能がイマイチで、大雨の時には浸水してしまった・・・では、安物買いのナントカになってしまいます。

●山の中で天候悪化の兆しが見られ、中断下山するのはよくあることです。ところが、その後天気が回復。他の登山者が登頂の喜びを得て、下りる姿を見ると、自分の判断が悔やまれてしかたない・・・これもよくある話です。

でも、それはあくまで結果論。一生懸命考えた上での決断と行動だったのです。

「私は、あの時点で最善の選択をしたのだ」堂々と胸を張りましょう。

●高級ブランドが、こそって「アウトドア」をヒントにした商品づくりをすすめています。今シーズンのGUCMIは、登山靴そっくりの商品を数種類発表。靴裏にはGUCMIのロゴが彫り込まれています。そして値段はなんと20万円！ いったい誰がどこで使うのでしょうか？

●自分の登山にマンネリを感じたら、考えてみましょう。次の山が人生最後の登山だとしたら、「どの山にどんなスタイルで登りたいのか」と。

それが、あなたの登山の基本かもしれません。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年11月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●10月1日より全国41地域で、地方版図柄入りナンバープレートの交付が始まりました。このナンバープレートは、地域の風景や観光資源をデザインしたもので、地域の方に親しみのあるモチーフが特徴です。山が描かれているナンバープレートを調べると、盛岡ナンバー(岩手山)・庄内ナンバー(鳥海山)・つくばナンバー(筑波山)・前橋ナンバー(赤城山)・富士山(山梨)ナンバー(富士山)・富士山(静岡)ナンバー(富士山)・石川ナンバー(白山)、鳥取ナンバー(大山)・宮崎ナンバー(霧島高千穂ノ峰)・鹿児島ナンバー(桜島)などがあります。



●今回の登山は、どうやら途中で雨になりそうな予報。そんな時は、あらかじめ雨具のポケットにアメを入れておくとよいでしょう。雨降りの時はゆっくり食事ができず、休憩回数も少なくなります。そんな時、歩きながらアメを口に入れば、エネルギー変換に即効性のある糖分をどんどん補給できます。

●有楽町から銀座にかけて散在する都道府県の物産観光案内センター。特産品や希少な野菜、酒類が目立ちますが、実はここで、宿泊案内やバス・タクシー情報も得ることができます。知識の少ない地域の山に行く時は、事前に立ち寄ってみるのもおすすめです。

●山に行かれない日がつづく、体力低下が気になります。三浦雄一郎氏は、1ヶ月で標高差2000mの登降をノルマにしているそうです。山だけでは足りない時は、高層ビル、マンション、駅など、都会の階段を使って目標を達成します。(日経新聞「三浦豪太の探検学校」より)

私たちが2000mとは言わないまでも「1000m」「500m」など、数値目標を決めるとよいでしょう。

●登山用品店のバーゲンでは「靴下」をおすすめします。消耗が激しいわりに高価な登山用靴下は、足裏がゴワゴワになり、踵が薄くなっても履き続けてしまうものです。でも、若くない足を守るためには、なんとと言ってもほんわか新品。疲労を軽減する機能が格段に違います。

## 目白山岳会 登山のヒント集 (2018年12月)

### あなたの山はもっと楽しくなる

●寒くなると体が固りがちになります。12月に入ったら登山前の準備運動に時間をかけましょう。休憩すれば、体は冷え、体力を消耗します。冬の山歩きは、ふだんよりゆっくり歩き、汗をかかないように。休憩時間や回数も少なめにして、事故を防ぎましょう。

●使ったアイゼンは、いったんコンビニなどのビニール袋に入れてから、専用ケースにしまいましょう。ケースに泥や石の汚れが付くのを防げます。

●貴重な自然の保護・活用を目指す「エコパーク」に登録された南アルプスの榎島ロッヂで大事件。ごみの焼却灰や生ゴミを、掘った穴に投棄していたことが発覚しました。もちろん違法行為ですが、事件の背景には、登山者数が増えて、ゴミも増量。始末しきれなくなった状況がありました。

私たちに協力できることは何か？ 小屋の食事は残さない、ゴミ箱があってもゴミは持ち帰る、などを徹底しましょう。

●来年は、イノシシ年です。猪の山をさがすと、最高峰の「猪臥山／1,519m（岐阜）」にはじまり、「猪頭山／1,353m（富山）」「猪ノツブレ／1,340m（山梨）」「白猪森／714m（福島）」「亥谷山／689m（三重）」「猪辻山／731m（岡山・広島）」「猪見岳／363m（長崎）」など、猪の住処となる全国の里山に広く分布しています。私たちにはなじみ深い金時山（神奈川・静岡）も、別名「猪鼻岳／1,213m」と呼ばれるそうです。

いっぽう 2019mの山はといえば、大雪山系緑岳。黒岳の南に位置するお花の山です。

●年を重ねると、スピードは衰え、バランスが悪くなる・・・山でよく実感することです。できることもなかなか増えません。ですが、いっぽうで経験を重ねた分、楽しめることが増えていきます。若い人が気づかないものに意味を見出すことができるのも、年配者の特権です。

ていねいに、心をこめて、さいごまでしっかりと手を抜かずに・・・来年も山を楽しみましょう。