



## 登山・ハイキング・ウォーキングのすすめ

まずはじめに毎日見ている近郊の山道を歩いてみましょう。水筒とおやつを持って、友人とオシャベリしながら歩くと楽しいものです。楽しみ方のポイントは、子供のころの遠足を思い出して童心に戻ることに。また自然の営みを観察することも大切。

山菜を少し勉強して見つかったら採って帰り、お父さんの酒の肴にするのもいいでしょう。また何よりも運動不足の解消に役立ちます。雨が降ったらお尻や靴が泥んこになってしまいます。いつも泥んこ遊びをして帰ってくる子供をしかるけど、泥んこ遊びがこんなに面白いものだったかと気づくでしょう。

里道を歩きながら「今年は信州に行きましようか」と話がまとまればなお楽しいということです。家へ帰れば心地よい筋肉痛が残りますが、気分はすっきりしているはず。思わずルンルン気分です仕事もはかどることでしょう。

### はじめに

序文で書いたように、登山ハイキングは魅力と危険が表裏一体で訪問者を迎えます。魅力とは自然に抱かれて多少の困難を克服した時に生じる達成感と充実感で、危険とは目標に向かって努力しているが、悪天候などの理由により、能力の限界を越えている自分に気づかないときに発生します。

「危険の原点は認識不足にある」と書きましたが、認識不足の解消は登山の本を読んだり教室で学び、イメージ登山を繰り返すことにより身につきます。危険を防止する最も大切なことは、自分の能力を知り決して無理をしないことです。

### 登山ハイキングを志すまえに

ウォーキングブームに便乗してまず家の周りを歩いてみましょう。特に住宅地の近くでは仲間のウォーカーがいます。月に20日で3ヶ月過ぎたら大股で手をしっかり振って歩きます。恥ずかしかったら暗くなってからにしましょう。夜歩き族の仲間もいます。6ヶ月過ぎて「あら私、ウエストが細くなったみたい」と気づいて、体も軽く感じたらしめたものです。また体重も減っていることでしょう。この時点でハイキングや登山初級クラスは通用します。

### 準備

登山ハイキングを独学で勉強するには、まず最初に図書館か本屋に行きましょう。ガイドブックなどの専門書が多数あります。また毎月15日頃に登山愛好者を対象とした月刊誌が発行されます。その中から自分の目的にあった本を選んでください。

登山の注意点といった内容のページも編集されていますので、ひととおり目を通してください。次に初級コースを選んで、自宅からの交通機関を調べましょう。プランがまとまったらガイドブックを繰り返し読みましょう。この時期が安全登山を学ぶ最も重要なときです。イメージ登山を繰り返せば、安全登山の認識の基礎ははぐくまれます。

### グループ登山とツアー登山

登山ハイキングを志すこの時期に合理的な方法が選択できます。ひとつは、山岳会入会で、もうひとつは登山ハイキングツアーを探すことです。山岳会は仲間意識で先輩と同行して登山を学びます。ツアーは気軽に参加できますが、プロガイドや登山家が支援するツアーをお勧めします。またすべての登山で基本的な共通点は「自己責任の世界」ということです。

