



ごあいさつ

日本の経済成長を支えてきた年齢層の退職を迎え、健康管理に関心もたれていきます。最近では、健康診断で「内臓脂肪型肥満」が治療の対象になりました。「生活習慣病の予防はまず歩き」が原点となり、各自治体でもウォーキング事業が企画されています。

また2008年、国の機関で「エコツーリズム法」がスタートし、各地で環境に配慮しながら、小規模な観光資源の開発が進み、山里の普段着の姿で、受入態勢も整いつつあります。

18世紀、産業革命以後工業化が進み、2000年頃から地球規模で温暖化が拡大しております。地球の生命は人類が鍵を握るところまできています。総人口67億の1人として何ができるかは別として、世界の環境変化を忘れず、日本の恵まれた環境に感謝して、都市部と山里地域の交流を広げたいものです。

健康ウォーキング人口の増加に伴い、中高年の年齢層でハイキング・登山人口が拡大しています。その行為から得られる、充実感・爽快感は日常の生活から想像しがたいほどの魅力です。60才を過ぎてから始めても、回数を重ねるに従い健康増進と体力の回復が体験できます。

ハイキング・登山を含むエコツーリズムは、個人の運動能力の向上と健康管理に有効で、感性を育むたぐいまれなスポーツです。タイムを競うスポーツではなく、グループで行動し、体調が悪い人を基準にペースを設定しても、個々の登山観を尊重すれば、能力や体力にズレがあっても調和を保つことが可能です。

山の持つ魅力とは、頂上からの展望の印象と共に、健康管理と自然環境を考える感性にあり、その感性は経験や年齢と共に絶えず変化させることが各自自由であることです。エコツーリズムは趣味として長続きし、「生涯スポーツ」として親しまれる原点はこの当りにあります。

自然は訪問者の能力を選別しません。気象条件のいいときは暖かく迎えてくれますが、天候が悪化すると、全ての登山者に同じ条件で厳しくなります。その時は体力の消耗とともに、心構えの不足が厳しさを倍増します。

あらゆる分野で失敗を分析すると、心構えの不足が表面化してきます。登山ではそれが顕著に現れます。安全登山の原点は、自分の認識不足にいつ気付くかということです。計画段階で気付く人は危険に遭遇しない。登山中、悪条件に遭遇したときに気付く人は、危険を回避できます。そのまま気付かずに登ると、帰還のルールが存在しないこととなります。

登山は冒険を楽しむものではありません。ビジネスでもなく趣味です。危険を察知したら、日帰り温泉に切り替えればよい。「山は逃げない」と昔からいわれます。

机上教室は、安全にハイキング・登山を楽しみ、環境と歴史・文化にふれることを目的としています。エコツーリズムは自然がフィールドになり、環境の魅力に大きく左右されます。環境の雑学があると楽しみが倍増しますので、テキストは、机上教室と同じボリュームで、地球規模で環境問題の情報をまとめ、植生・高山植物・里地里山の魅力まで、幅広く取り上げました。

皆様の安全登山と健康管理、また環境問題の理解に役立てていただければ、うれしく思います。

2010. 11. 25上郡

