



山歩きをしませんか？

村井 俊治



中高年の人たちは既に山歩きをしていることでしょう。山のベテランは沢山いらっしやるので、私が勧めるのもおこがましいと思います。人それぞれ山歩きの楽しみ方は違いますが、私流の山歩きを紹介します。最初に私の山の経験ですが、たいしたことはありません。高校生の時に友人に三つ峠に連れて行ってもらったのが最初でした。登ったうち、富士山、槍ヶ岳、立山の雄山、劔岳、木曾御岳山などは高いほうの山です。海外ではボルネオ（カリマンタン）のキナバル山(4100m)があります。後は高尾山です。自宅から近いので数百回は行っているでしょう。犬を連れて行ったことも沢山あります。

夫婦で山に行く時は、それぞれ自分のペースで登ることにしています。私が先になり、家内が後になります。15分ぐらい経ったら家内を待ちます。せいぜい2、3分の差です。山道ですからあまり離れると心配です。家内は休まない歩き方をします。

私は適当に小休憩する方が良いので、バランスがうまく取れます。平坦なところは一緒に歩きます。私は頭、顔、お腹に汗をかきますが、家内は背中に汗をかきます。山歩きの時はタオルを家内の背中に入れてあげるのが習慣になりました。

オニギリなど弁当を持っていくときもありますが、高尾山のときは水だけで短時間歩く時もあります。特に夏などは、高尾山は混みます。家を4時に出ても電車で、10分で高尾山口に着きます。都内から来ていた人たちが帰る頃です。我々は逆行します。裏道を知り尽くしておりますので、人があまり来ない道を選んでブラブラと歩きます。2時間くらい歩いたら帰ります。往復で4時間くらいです。

私の好きなスポットは、登山道からちょっと離れたところにある大きなブナの木です。下から見上げるとなんとも神々しい感じがします。枝振りがよいです。癒されます。このブナの下で弁当を食べるのが至福の時です。人は来ませんから、良い雰囲気の間を独占できます。最近圏央道の高尾ジャンクションが完成しましたが、そのトンネル坑口に特殊な斜面工法を適用してもらったことから、高尾山から見られる場所を探しました。夏は葉が茂り見えませんが、冬は見えます。ここから写真を撮影するのも楽しみの一つです。斜面にどのくらい植生が生育しているかを記録するのです。

女性は、山に咲く花を見るのが楽しみと言います。私は群生している方が好きです。花の写真を撮るのを趣味にしている人もいます。人それぞれでよいと思います。山は自分で歩かなければ頂上に着かないというシンプルさが好きです。

ぜひ自分流の山歩きを楽しみましょう。