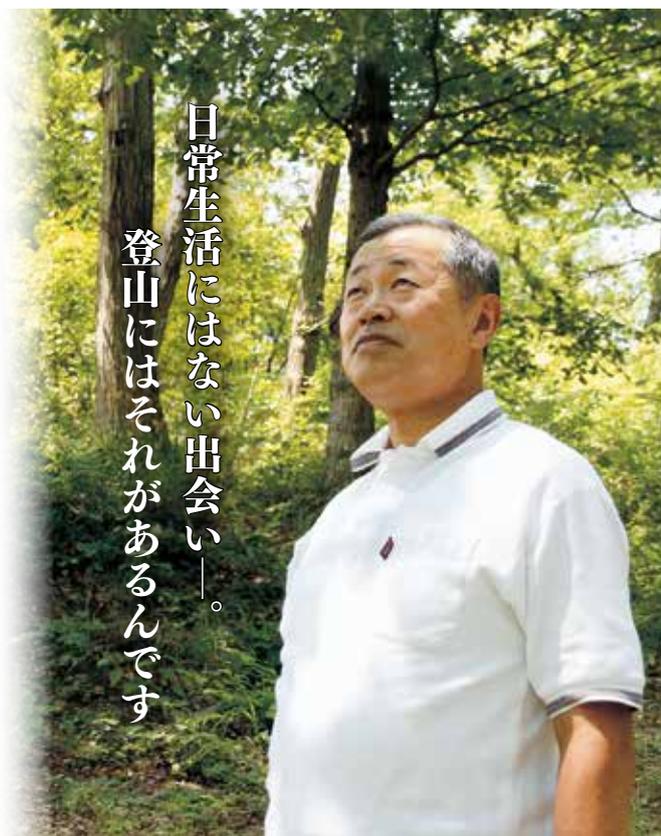


日常生活にはない出会い——。
登山にはそれがあるんです



中野山岳会
会長

鈴木一成すずきかずなりさん

山の魅力

私は、高校生の頃から山登りをしています。本格的な登山は社会人になってから行うようになりました。山登りの一番の魅力は、やはり頂上へ到達したときの達成感ではないでしょうか。苦勞して登った山ほど、頂上での達成感は何とも言えません。

また、小説の舞台となった山に行けば、その物語のイメージを膨らませながら登ることができるので、とても楽しいです。私にとって山は、かけがえのない場所なので、山の中に身を置いてすることに幸せを感じます。

登山は競技ではありません。疲れたら休み、自分のペースで行えることも大きな魅力だと思います。

山の変化について

山に登っていてもまず気付くことは、昔よりもゴミの量が減ったことです。登山者の数は、ゴミの量とは反対に増加していることから、登山者の皆さんがゴミを持ち帰るなどマナーの向上を感じることができま

す。

また、イノシシがミミズなどを食べた穴が開いていたり、30年程前にはなかった野生動物の痕跡が目立つようになりました。

山登りで注意すること

山登りで気をつけることは、たとえ低い里山だとしても気を抜かないことです。遭難に遭われた方の多くは、割と簡単だと思われる山が多く、特に春先のタケノコ狩りではよく起こる話です。

また、里山はさまざまな方向へと道が分かれて迷いやすいため、土地勘の無い場所では地図などで確認することが大切になります。

また、山登りの際は、雨で体温が下がるのを防ぐ「雨具」と、暗くなった際に慌てないため「ヘッドランプ」を持つことが大切になります。皆さんも持参することを心掛けましょう。

山の大切さを感じる時

山登りの最中に残雪を見れば、雪解け水が川に流れ、夏の間も里の田んぼに水を送り込んでいることが分かります。また、ため池があれば、そこには多様な動植物が生きている環境が作り上げられています。そういったことを、自分の目で見て感じ取ることが出来る場所が山なのだと思います。

また、山登りは自分の健康維持にとっても良いと思います。山に登りたいからこそ、体力を付けるためにトレーニングをした

り、食事の内容もきちんと考えながら撮ることができ

ます。そういった面でも山登りが自分にとって良い刺激になっていると思います。



皆さんに一言

仲間のみんなと山登りをすれば、同じ苦勞を味わった者同士の仲間意識を培うことができ、絆も深まります。何より、山頂で食べる食事や飲み物がとてもおいしく感じる事ができます。

山登りは、一人一人が自分のペースで歩くことができ、誰でも登ることが出来るものだと思います。日常生活では気付かない自然に出会うことができるので、皆さんも山登りをしてみませんか。

また、中野山岳会では山歩きと一緒に楽しむ仲間を募集しています。あまり高度な登山はできませんが、気心が知れた仲間づくりや、登山の知識を学ぶことができますので、興味のある方はぜひご参加ください。



▲登山教室のお手伝いとして、無事故で楽しい教室となるよう打ち合わせを行っている様子



「たかやしろ」とも呼ばれ、その美しさから「高井富士」の異名をとる独立峰です。山頂からは横手山や笠岳の眺望が楽しめます。



「この夏は山登りにチャレンジ！」
高社山登山を体験レポート！
澄んだ空気、爽やかな風、美しい景色。魅力を知りつつも、なかなか行く機会を作れない山。行ってみたいけど、山登りなんて子どもの頃以来という広報なかの編集者が、思い切って高社山登山にチャレンジ！
中野山岳会の鈴木一成会長と、5月以降だけでも高社山に13回登っているという小林三博さんに同行させていただき、気を付けるポイントや、楽しむコツを直接聞かせていただきました。

安全な山登りのために
山に合った装備対策をしましょう

帽子

リュック

服装

手袋

トレッキングシューズ



飲み物は多めに持ちましょう。食料のほか、着替えや雨具も用意します。

古い靴の場合、靴底の接着部分が、はがれやすくなっているので気を付けましょう。

クマ対策

鈴やラジオを携帯し、音を鳴らして人間の存在に気付かせることが有効です。

Point



イワカガミ



岩室



天狗岩



山頂記念碑

① スタート (谷蔵寺)



朝の涼しい時間に出発します。山道脇に落ちている木の枝を「杖」として使えば体の負担を軽減できます。

② スタート～中尾根



徐々に山道も急になります。平地感覚で大股で歩くと体力を使うので、小股で歩くことが大切です。

③ 休憩 (水場など)



途中にある十三仏の石碑や水場などのポイントで休憩を取り、体力を回復しながら自分のペースで登ります。

④ 天狗岩



岩室脇の山道は天狗岩に通じています。天狗岩からは切り立った岩肌など、高社山の違った一面を見ることが出来ます。

⑤ 高社山山頂



無事に山頂に着きました。下界から吹き上げる風がとても心地よく、登り切った達成感に包まれます。



山頂からの眺めは最高で、中野市街地だけでなく、長野市や飯山市など近隣の市町村を見渡すことができます。

⑥ 山頂～下山中



下りは靴底全体が同時着地するように歩くことで疲労軽減できます。「重心を前に、膝を前に」と意識しましょう。

⑦ 下山 (谷蔵寺到着)



近くにあるのになかなか登ることのない「山」。素晴らしい達成感を味わえるので、皆さんもぜひ登ってみてください。