

「基礎から学ぶ山登り in 荒神山」を開催しました。

彦根市荒神山自然の家では、2019年12月8日(日)に大人の方を対象にした自主事業である「基礎から学ぶ山登り in 荒神山」を実施しました。

「山の日」(8月11日)が制定されたあとの総務省によるレジャー白書(平成28年8月10日)によると、登山、ハイキングが階級別スポーツの種目の順では、45歳をこえるあたりから上位を占めるようになっていきます。最近では山男だけでなく、高齢者や「山ガール」と呼ばれる若い女性の登山者も増えているので、大人の方を対象にした自主事業を企画する段階から、是非とも荒神山を使って、山登りの楽しさを知っていただきたいと考えました。

今年も、冬の訪れはやや遅いものの、寒暖差が激しい気候が続き当日はどうなるか心配していました。前日も小雨がぱらつきましたが、冬の晴れ間の穏やかな1日になり、体を動かせば汗ばむ陽気に恵まれ、予定通りの活動ができました。

今回の参加者は、20代から60代後半までと年齢層も幅広く、平均年齢は47歳でした。参加者20名の内訳は、男性6名に対して女性が14名と、男性より女性の方が倍多く参加していただきました。全体で自己紹介をして、お互いを知り合うことができました。日頃から健康に心掛けられ、山登りも興味を持たれていることが伺えました。

午前10時にははじめのつどいを行った後、久木實氏(滋賀県山岳連盟会員)から、山登りの基礎知識について受講しました。中・高山を登ったことのある経験者もありましたが、大半の方は初心者でした。安全に山を歩くための心構えや個人にあった疲れにくい歩き方、登山計画書の作成の仕方、地形図と天気図の読み方などについて学習しました。



続いて、現在の登山情勢として、山登りには必ず持って行きたい、登る前に準備しておきたい用具の紹介がありました。身に着けるウェア、靴やザック、あれば便利な携帯用具、行動食と非常食、救急用の常備薬など役立つ便利グッズを、直接目で見て、手に触れていただき、これから山登りに行く気分を味わっていただきました。何事も道具を揃えることから始める方がおられます。より一層、山登りが身近に感じていただけたのではないのでしょうか。なお、登山用具を一式装備すれば、災害時の防災グッズにも早変わりできる優れものもあるようです。

今年は、滋賀県内の有名な山々、湖北(伊吹山、小谷山、横山、霊仙など) 湖南(比良比叡、赤坂山など) 湖東(鏡山、綿向山、雪野山など)、また、県外として長野白馬アルプス連山、山梨八ヶ岳連峰、富士山などの資料を準備しブースとして設置したところ、みなさん食い入るようにながめられておられ、関心の高さがうかがえました。

参加された方からは、「サルに出会ったときの対処の仕方」「山に登るときに、体を冷やさない工夫や方法」「ザックをぬらさないようにするには」「機能的な雨具の種類」など熱心な質問があり、予定した講義時間をオーバーして、午前の部は終了しました。

昼は、食堂で牛丼と温かい味噌汁を食べて、いよいよ午後からは荒神山に登りました。軽い準備体操をした後、2グループに分かれて出発しました。約4kmの登山道とはいえ、急斜面の上り下りがあったり、丸太の階段や岩場があったり、普段舗装された道を歩くのとは違って、日頃なじみのない山道を

歩きました。適宜、小休憩を取り、山の歩き方を学んだり、地図（マップ）と磁石（コンパス）を使って方角を学んだりしながら山頂を目指して歩きました。

みなさんそれぞれ息を切らしながらも、マイペースで山頂へ辿り着くと、眼下に琵琶湖が広がり、しばし美しい風景を堪能しました。記念写真を撮った後、下山です。前日の雨の影響で滑りやすくなっているため、歩幅を小さく取りながら、ゆっくりと歩くことを心掛けましたが、それでも滑ったりで気をつけながらゆっくりと安全に進みました。大きなケガもなく2時間半掛けて荒神山をゆっくり登山しました。



下山した参加者からは、「しんどかった」と言う人もあれば、「物足りない」と余裕を見せる人もありましたが、みなさん満足した笑顔で、心地良い汗を流されました。日頃から運動されている方にとっては快適な登山になりました。講師の先生からの教えは、「初心者の山登りで一番大事なことは体力

であり、自らの体力を知り、あとどれだけなら登れるかを意識しながら楽しむこと」でした。みんなで声を掛け合いながら、山を登る楽しさを味わいました。

みなさんからのアンケートには、引き続き講座の実施を期待する意見をたくさんいただき、スタッフも山登りの楽しさを知ってもらえたことを嬉しく思うと同時に、反響の大きさを感じています。山歩きには、百名山の踏破を目指すのもあれば、四季折々の景色を楽しみながら歩いたり、麓の温泉を楽しんだり、名所・旧跡を訪ねて歩く山歩きもあります。どんな形であれ参加された方が、これを機に自分に合った山登りを見つけて、続けてもらえたら幸せです。

今回登った荒神山は、低山ではありますが、いろいろな楽しみ方を持ち合わせた山です。これからも自然の家の自主事業の一つとして、山登り講座を定着させていきたいと考えています。

また、お世話になった久木寛氏（滋賀県山岳連盟会員）に感謝をしつつ、今後も様々な場面でご支援いただくことをお願いし、さらに山歩きに興味をお持ちの方、これから始めようかなと思っ
ている方、健康のため何かしようと考えている方、我々と一緒に荒神山を歩いてみませんか。

