

「基礎から学ぶ山登り」

初級講座開催終了

彦根市荒神山自然の家では、2022年3月5日（土）と3月12日（土）の2回に分け、「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、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。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。3月5日（土）は週間予報では雨マークがついていましたが、晴れ間が見られたりで多少不安定な様子でしたが、予定通りの活動ができるのではとスタートしました。

今回の参加者14名の内訳は、男性9名、女性5名と、男性が多く前回と比べ男女比は逆になりました。

午前9時30分にはじめのつどいを行った後、全体で自己紹介をして、お互いを知ることができました。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。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。続いて久木實氏（滋賀県山岳連盟）から、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びました。

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道具類や備品、また山を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・湖西（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、食堂でカレーを食べて、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2km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、休憩を取りながら、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。当初唐崎神社方面への山道を歩く予定でしたが、天候不順で雨雲だけではなく、空気の変化もあり予定のコースを取らずにショートカットして急遽自然の家で下山しました。到着直後に雨が降り始めほっと胸をなでおろしました。午前の講義の中にも、引き返す勇気が必要といった話がありましたが、予定の行動ではなく短縮することの大切さを改めて実感したシーンでもありました。下山に際しては、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1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。

続いて、「基礎から学ぶ山登り in 荒神山」第1日目から一週間後の3月12日（土）に中級講座として実施しました。参加者は、9名と前回より少なくなりましたが、継続受講が8名おられ、前回の内容を受けて発展した講座として開催することができました。

前回は天候の都合でショートカットを余儀なくされましたが、この日は天候に恵まれ、予定通りの活動を行うことができました。前回の講義の中で、「無理をしないで自然や風景を楽しむこと」を念頭に置きながら講座が始まりました。

多様な登山道がある中でやはり体力に合ったコース設定が肝要であるということでした。確かに直線で行ったら早いかもしれないけど、体力を消耗し下山の時に思わぬアクシデントにつながることを考えたら、急がば回れではないけれども、ゆったりしたコース設定も大切であることを知りました。引き続き、安全・安心な山行のために必要な登山道に応じた装備として、多様な登山靴やアイゼン、手袋や帽子、ヘルメットなどに始まってストックやロープなどの種々のアイテムの見本を見ながら確認しました。

また、困ったときの対応として靴底剥がれの応急処置やロープ等の使い方を実習しました。ロープワークでは、もやい結びを取り上げて実習をしました。慣れれば何ともない結

び方ですが、混乱するとなかなかうまくいかず、一苦勞でした。

その後、非常食としてのビスケットやドライフルーツ、栄養補助食品などをはじめ応急
用医薬品、携帯用の乾電池やバッテリー、ロープ、ガムテープをふくめた非常用品の数々
が提示され、多くの持ち物に、1日目に学んだザックのパッキングの様子が思い出され納
得する瞬間でもありました。

午前の講義の最後に、バーナー類を使う実演がありました。燃料には、固形燃料、アル
コール、ガス、ホワイトガソリンなどがあるものの、最近は携帯に便利な調理器具もある
とのことで、カタログを探してみることも楽しみのひとつであると感じました。

昼は、食堂で牛丼とミニうどんに舌鼓をうち、準備万端のなか、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、出発しました。前回は、整備されたやや平坦
なところから入り、その後やや急な登山道となっていました。今回はいきなり急斜面。
鎖が打ち付けてあり補助的になっているものの、約60度の急斜面を登っていきます。い
きなりの運動に心肺機能マックス。はあはあと息を切らしながら登り切りました。その後、
前回踏破したコースを再度登り、東屋でひと息ついで荒神山古墳横を抜け、山頂へと到達
しました。そして、ガスバーナーを使いお湯を沸かせ、コーヒータイムを楽しみ、荒神山
神社境内の空き地でまったり。自然の中で飲むコーヒーはまた格別の味がしました。

あとは引き返すだけとなり、前回の同じコースで下山しました。唯一違うのは、いき
なり登った急斜面を降りることです。足場に留意しながら、安全に下りました。途中、午
前の講義の中で出てきた安全確保の仕方として、もやい結びを使ってロープワークを実習
しました。ロープに体を預けるまではいかないものの、ロープを補助に少し緊張しながら
も、安全に下まで降りることができました。

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、低山ですが、いろいろな楽しみ方ができる山です。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。

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おられる方、健康のために
何かしようと考えている方々。

体を動かすことの楽しさを味わうためにもぜひこの自主事業にご参加いただき、我々と
一緒に荒神山を歩いてみませんか。

1日目 3月5日(土)の様子





2日目 3月12日(土)の様子





