

「基礎から学ぶ山登り」 2日間に渡る講座開催終了

彦根市荒神山自然の家では、2023年3月4日（土）と3月11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。

ここ数年来、高齢者や少し前に流行した「山ガール」と呼ばれる若い女性の登山者も増えていることもあり、また実際、荒神山の林道や自然の家のウォークラリーコースを多くの方が歩いておられる現状を鑑みて大人の方を対象にした自主事業を企画し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思いますと考えました。

一週間まえまでは寒暖差の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4日（土）当日は時折晴れ間がみられたものの、やや肌寒さを感じま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15名の内訳は、男性7名、女性8名と男女比は昨年とはかわり女性の比率が高くなりました。

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、お互いを簡単に知り合ってアイスブレイク。中・高山を登ったことのある経験者もおられましたが、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。続いて北村仁司氏（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、地形図の読み方を学びました。

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、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。

今年も昨年と同様に、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、「サルや熊など野生動物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）の使い方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。午前の講義の中に、引き返す勇気が必要といった話がありましたが、予定のルートを歩くことができて一安心といったところでした。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に心掛けましたが、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時間かけて荒神山をゆっくり登山しました。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、「初心者の方の山登りで一番大事なことは自らの体力を知ること、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」1日目から一週間後の3月11日（土）にも同じく講座を実施しました。当日体調不良などで欠席者が数名あったものの前回とほぼ同じメンバーが参加されたので、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。この日も前回同様に天候に恵まれ、むしろ暑さを感じましたが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。滋賀県の登山にふさわしい山並みの紹介を皮切りに、動植物、樹木や風景などの美しい写真を眺めながら、わくわくした気持ちになってきました。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。引き続いて、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、一苦労でした。午前の講義の最後に、バーナー類の説明がありました。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。さらに、少し時間があつたので気象のついてのメカニズムの講義を受けて午前の部は終了となりました。

昼は、食堂で牛丼とミニうどんに舌鼓をうち、準備万端午後からはいよいよ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、整備された丸太階段から入り、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逆回りで登り、山頂へと到達しました。そして、ガスバーナーの使い方を実習し、荒神山神社境内の空き地でまったりと時間を過ごしました。

あとは引き返すだけとなり、前回の登り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 4 日（土）の様子





2日目 3月11日(土)の様子



