

中高年登山

高橋 邦幸

「中高年登山」という言葉を御存じですか？。

登山人口が大きく減少している中で、中高年のハイカーや登山者が急増しているそうです。中高年になってから本格的な山歩きを始めた、いわば山の新人類で、日帰り登山が多く、年に1～2回は山小屋泊まりで高い山に登る人種のことらしいです。

実は私もその一人で、この言葉はまったく初耳なのですが、知恵蔵（朝日新聞社の現代用語辞典）を開いていたらふと目につき、あまりにも私にピッタリなので思わず笑ってしまいました。

私の専門は土質で、軟弱地盤の好きな根っからの軟弱人間です。これまで山など登ったことが無かったのですが、仙台に転勤してきてから利府の県民の森を歩き、何となく歩くことは気持ちの良いことだ、歩けることは素晴らしいことだ、と思うようになりました。

私の登山暦は約3年、当初はイボイボのついたズックを履いていたのですが、山にも登るようになるとどうも足元が不安定で、思い切って布製の軽登山靴を買いました。ところが、晩秋に後白髪山から三峰山に

行った時、露に濡れたササの中を漕いでいて、ズボンから靴の中までぐしょぐしょに濡れてしまい、あと1時間ほどで頂上という所で引き返してしまいました。

この経験によって一念発起し、憧れのゴアテックスのカップやスパッツ、ゴアテックスを用いた軽登山靴（本当に軽い）などを購入し、いまは初春・晩秋の多少の雪もかまわず登っています。

中高年登山者は単独行が多く、体力も無いため行き倒れの増加が心配されているそうです。中年域にさしかかり、山登りも初級の私ですが、体力づくりに励み、行き倒れなどのないよう今後も長く登り続けていきたいと思っています。

最後に、私の夢はチョモランマとまではいきませんが、せめて朝日連峰や飯豊連峰を3～4日かけての縦走、できれば外国の3,000～4,000m級の山への登山ツアーに参加するところです。経験の豊かな方、どこかで御会いする機会がありましたら、山のこといろいろ教えてください。

（脚東京ソイルリサーチ）