

古稀を過ぎたら山歩き

「百歳まで生きる時代」が来たということ、マスコミが大々的に報道している。いや報道というより、喧伝といった方が正確だろう。

5月10日～13日の4日間、韓国の月出山(ウルチュルサン)に登ってきた。アルパインツアーで企画実施している“地球を遠足”、92回目になる世界の山旅である。成田から釜山へ飛ぶ。実際の飛行時間は1時間40分、時差もない近くて良い国である。釜山で出迎えてくれたのは、キム・ジンソク氏、韓国の山では毎回お世話になっている日本語ペラペラのガイドさんだ。

1日目は月出山の登山口に近い光州のホテルにチェックイン。2日目、めざす月出山にむかう。百済から日本に渡来し、千字文と儒教を伝えたと言われる王仁(ワニ)博士の碑を見学。登山口で準備体操を済ませ、10時に歩きはじめる。めざす山は標高813m、日本の山の感覚では大した山ではないが、岩っぽく、急なアップダウンがあり、変化に富んだ魅力的なコースだが、けっこうハードなコースではある。

参加者は14人、平均年齢は70歳、最高齢は80歳。下山口の開新里(ケイシンリ)まで7時間と案内されていたが、体調不良の人が出たりして最後尾の下山時間は19時になった。途中からヘッドランプの心配をしたりしたが、陽の長い季節だったので日没前に下山することができた。8年前、2010年10月、第24回“地球を遠足”で同コースを歩いているが、秋にも関わらず日没の心配が胸をよぎることもなく下山した。平均年齢は60歳代前半だったと思う。

加齢に従って体力が減少することを、如実に証明している事例だが、ぼくが注目したいのは時間がかかることではない。時間がかかっても、皆さんちゃんと歩いている、ということだ。この4日間の間、お二人が誕生日。10日が誕生日のSさん、12日が誕生日のYさん、お二人共その日で70歳、古稀を迎えられた。お二人はもちろん、今回のご参加者は皆さん、心身ともに元気である。そして、若い。前々から思っていたことだが、今回改めて感じたことは、山に登っている方々は、「元気で若い」ということ。

百歳まで生きる時代が来た。だからと言って、寝たきりで生かされていたって意味がない、とはだれもが思っていること。百歳まで元気で生きていきたいと思ったら、「山に登ること」だとは、数々の実証例と出会ってきたぼくの確信である。若い頃、お金貰ったって山なんか行きたくないと思っていた方々も、そんな思いはさらりと捨てて、山に登ったらいいですよ。そんな方々を山に誘い出すキャッチフレーズを考えた。

「古稀を過ぎたら山歩き」。歩幅を小さくゆっくり歩けばいい。ガイドブックに案内されている歩行時間の1.5倍でプランニングする。日帰りコースは2日で、2日コースは3日で計画。時間はたくさんあるのだから……。