

## 3Gメニュー特別クラスのこと

3Gとは、遠足倶楽部独自の難易度表示である。難易度は普通、一般向き、初心者向き、健脚向き、などと明示されるが、遠足倶楽部では、一般向きをW、初心者向きをG、健脚向きをHW、と表示している。遠足倶楽部の企画の基本は、初心者対象の「中高年と女性のための山の遠足」、である。初心者対象ということで、初心者マークのみどり色から、基本的な難易度表示を「G」とした。

Gメニューは、標準コースタイムの1.2倍程度のスピードで7～8時間行動できる体力レベルの方々に楽しんで貰える登山教室。当初は、それで問題は生じなかったのだが、やがて加齢による体力低下が顕在化、標準コースタイムの1.5倍のスピードで5～6時間行動できる体力があれば楽しめる企画を、メニューに取り上げるようになった。これが、難易度「GG」である。

加齢は否応なく、さらに進む。非常にお目出度いことではあるが、体力低下だけは避けられない。標準コースタイムの1.5～2倍のスピードで、4～5時間行動すれば楽しめる山も考えることにした。「3Gメニュー特別クラス」開講という次第。

自画自賛していきや世話ないが、ホント3Gメニューの山は、なかなかいい山揃いである。今年に入って、1月28日(水)は小田原の手前の曾我丘陵。梅がきれいな、花の遠足となった。

2月24日(火)～25日(水)は、奥蓼科の渋・辰野館に泊まってのスノーハイキング。2日目は雨混じりの雪模様だったので、そうそうに引き上げたが、信玄の隠し湯だけあって、温泉良し、食事良しで満足満足の2日間であった。

3月23日(月)は、栃木県佐野市の三毳山229m。上手い具合にカタクリの最盛期にどんぴしゃ。一面のカタクリに皆さん大満足。

4月18日(土)、新潟県五日町の六万騎山。81歳の方がお二人も参加して下さり、3G面目躍如の山旅となった。地元の方に、野の花館にご案内頂いたり、またまた楽しい一日となった。

5月11日(月)は、青梅の霞丘陵。最高点は238mとガイドブックには、書いてあった。東京の片隅に、こんな自然が残されていたかと、感動もんのハイキング・コースであった。

さて、今後の予定。6月9日(火)は、栃木県益子町の雨巻山533m。標準コースタイムで3時間30分、歩行距離7km。

7月2日(木)は、奥多摩むかし道。青梅街道の旧道をのんびり歩こうというものだ。最後は山道で、ひと登りあるが、3Gでもそれくらいは頑張らなくっちゃ。

8月は、夏山らしいメニューを考えた。18日(火)、北信五岳の一座である斑尾山1382mである。

脚力に自信がなくなってきた方、3Gメニューに参加して山登りの楽しさを、取り戻して下さい。