

## 続・それで365日

グロスグロックナーに登ったし、ガルホピッゲンにも登ったし、ペテガリ岳にだって登ったしで、ぼくにとってはパツとした夏であったが、雨も多かつりして、世間的にはパツとしない夏であったようだ。そんな夏も終わって、秋が来た。

この秋も、木枯らしがひと吹きすれば幕を下ろして、冬。冷たい冬も、里山歩きを楽しんでいけば、雪も溶けて春が来る。やがて夏、それで365日だ。

登って下って、登って下る。それで365日山に登っていたいなあ、と思うのはぼく一人ではないはず。なのに、秋になって冬眠の準備始めちゃう方がいらっしゃる。ダメですよ。体を動かしてこその健康。冬眠しちゃうたら、足腰が弱くなるだけでなく、筋肉ポンプや肺ポンプが働かなくなって、血液循環が悪くなる。心身の健康に良いわけない。寒い冬だからこそ、春から夏、夏から秋へと続けてきた山登りを継続しなくてはイカン。行かんじゃなくて、出て行くべきなのだ。それで365日、継続は力なのだ。高い山に登るのは難しいから、無理なく登れる近場の低山に登ればいい。冬こそ「ぼくのふるさと八百名山」に登るチャンス。

山が低いとか、ネームバリューがない、ということと、その山の魅力は無関係である。山仲間に新聞記者をしているAがいる。Aが千葉県銚子の支局に赴任していたとき、ぼくの新日本百名山を世に出した。千葉県から選んだのは、花嫁街道・烏場山。

その頃のAにとって、高い山か、とんがっている山が「山」であった。烏場山など、低くて丸いからAにとっては山でない。しかし、岩崎が選んだ新日本百名山なら、登らないわけにはいかない。登ってみた。

「いい山でした」、とA。「で、しょ」、とぼく。

日本を元気にするグッドアイデア、一億二千万人総登山者化計画。その具体的な行動として提案した「みんなで登ろう、ぼくのふるさと八百名山」。365日、毎日登ったって2年間でも登り切れない。

12月から2月までの冬の3ヶ月、冬眠しないで毎週1山登るとして、4山×3ヶ月＝取って置きの12山を紹介しよう。

鳶尾山(神奈川)、本厚木駅よりアプローチ。仙元山(埼玉)、下って忠七飯を食す。嵯峨山(千葉)、スイセンを愛でる。霞丘陵(東京)、岩蔵温泉に下ってザップーン！ 雨引山(茨城)、観音様に初詣。行道山(栃木)、ココファームのワインで乾杯！ 兜山(山梨)、深草観音に立ち寄るべし。

入笠山(長野)、スノーシューイングを楽しむ。浜石岳(静岡)、富士山を仰ぎ駿河湾を見下ろす。黍生(愛知)、香嵐溪の足助に近い。名前に惹かれて登ってきました。三上山(滋賀)、松茸の季節は入山禁止エリアあり。野底岳(石垣島)、冬こそベストシーズン。

いい山はまだまだ沢山ある。コタツに潜り込んでいては、ダメなのだ。