

## 夏山に向けて

例年よりも十日以上早い梅雨入りである。大震災と原発で萎えている気持ちに、追い打ちを掛けるような大自然の意志である。もちろん、大自然に逆らう力が人間にあるはずはない。しかし、なにもしないでめげている人間たる資格がないのではないか。萎える気持ちを奮い立たせてジトジした梅雨に、立ち向かいたいと思う。雨が降っても山登りは楽しい。山登りが楽しければ、人生は楽しいモノになるはずだ。

雨が降って道が濡れると、危険度が増す。足運びは慎重にやらなければならない。より意識的に、歩幅は小さく。登りは体力、下りは技術である。登りでは、歩幅を小さくすれば、一足の段差が小さくなるから、脚筋力の消耗は少なくてすむ。登りでは、歩幅を小さく足運びすることは、難しいことではない。

下りは技術というのは、歩幅を小さく足を下ろしていくことが存外難しい。登りでは、目線が近いから次に置くべきスタンスを確認することは瞬時にできるが、下りでは目線が遠くなる。登りでは、置くべきスタンスに足を移動させる動作を自分でコントロールできるが、下りでは、ぼくの持論なのだが、「皆さんご自身は下ってるつもりでしょうが、実際は下ってるんじゃないかと落っこって行ってるんです」

即ち、下る動作は自分ではコントロールできないのだ。下る動作を自分でコントロールする、それが下りの技術だが、習得は難しい。経験を積み重ねて体得して頂くしかない。

夏山に向けて、雨でも山登りにでかけよう。面白い山があるわけではない。面白く登れるか登れないかは、登る側の問題である。雨が降っても楽しい山があるはずがない。楽しく登れるか登れないかは、登る側の問題であろう。高さやネームバリューで面白そうな山を探そうとするのは危険だ。自分の、いや自分たちの実力相応の山を探すことだ。雨が降るとグレードは上がるから、いまの季節、自分自身への評価よりワンランク下の山を選んだ方がいい。その代わり、夏山では思い切って背伸びした山を計画しよう。あくまでも背伸びで、ジャンプはいけない。

岩崎お勧めの山。まず紹介したいのは鹿俣山、沼田市の北郊に位置する。標高 1 6 3 7 m、日本百名山の一座として知られる上州武尊岳前衛の山だ。ブナ林のきれいな山だ。ぼく自身は春夏秋冬訪れていて、いつの季節も期待に応えてくれる山であった。いまの季節、ブナ林は新緑から深緑に葉を茂らせて、落ちてくる雨を優しく受け止めてくれるも、雨が降っても楽しく登れる山として、自信を持ってまな板にのせた。

もう一山は近郊から鎌倉の衣張山。標高 1 3 0 m、歩行距離 3 k m、標準タイム 1 時間 2 5 分だから、雨が降っても無理なく歩ける。山から下りたら雨の鎌倉散歩とチャレよう。梅雨前線が南に下がって、お陽さまが顔を出してくれたら、ラッキーだ。