

「山登りを始めたら読む本」

山と溪谷社から本が出た。タイトルは、『山登りを始めたら読む本』。

本来なら昨年出ていなければいけなかったのだが、3.11 で一年延びてしまった。ともあれ、こうして目の目を見ることができたのは、担当の米山芳樹さんの尽力に負うところが大きい。ありがとうございます。

さて『山登りを始めたら読む本』、タイトルがいいと思う。これは米山さんのアイデア。タイトルから考えると、これから山登りでも始めてみようかと考えている方向きの入門書ということになるが、山登りを始めて間もない初心者を読んで貰いたいし、ベテランの方々にも読んで貰いたい。

第一章は、「山に登って元気になろう」。会員諸賢にはご理解頂いているように、心と体の健康維持には山登りが一番、ニッポンの元気を取り戻すには日本中のみんなを山登りに引っ張りだすこと。で、「一億二千万人総登山者化計画」を提唱している岩崎の持論を展開している。

第二章は、「山のさまざまな遊び方」。山登りでも始めてみようかと、その気になって山に目を向けてみると、さまざまな遊び方があることが分かる。自分の好みや体力に応じて、自分に合った山を見つけられるということだ。

第三章は、「あんな山、こんな山」。日本は山の国、あんな山もあれば、こんな山もある。山と山のことをたくさん知って欲しい。「山を知り己を知らば、百山するも危うからず」である。

第四章は、「ぼくのすすめる山道具」。無手勝流ってわけにはいかないから、必要な山道具は揃えて下さいね。ってことで、山道具のあれこれをご紹介します。富士山、Gパンに運動靴で平気で登ってくる人が多いのはびっくり。

第五章は、「安心登山のために知っておこう」。登山は常に危険と背中合わせ、絶対安全なんてだれにも保証できないこと。安心して山に登れるように準備しておくことが、結果安全につながる大切なことだと思う。

第六章は、「地球をぼくらの遊び場に」。日本の山も登っていないのに海外の山に出かけるなんて、考えられないという人が少なくないが、短い人生だ。地球規模に視線は広げた方がお得です。

第七章は、「本は山登りの先生」。司馬遼太郎の本が好き。ものの見方、考え方を勉強させて貰った。インターネット情報も悪くないけど、なんかブツ切りっていう感じしてならない。本一冊って丸ごと知識・知恵がつまっている。だから、先生って呼ぶのにふさわしいと思う。

第八章は、「ぼくのお気に入りの山」。人生の最終コーナーに入ったいま、もう一度登ってみたいと思っている。

『山登りを始めたら読む本』、ぜひご一読下さい。