

年相応の山

加齢と共に体力は落ちる。バランスは悪くなる。技術は低下する。65歳になった方が、「足が上がらなくなって来たからそろそろ山登りを止めようかな」なんておっしゃるので、「まだまだ登れますよ」と激励する。70歳になると、「皆さんに迷惑かけるから、山登り止めなきゃね」なんておっしゃるので、「迷惑だなんて思っていないですよ、ゆっくり歩いて助かるって思っています。一緒に登って行きましょう」。75歳になられて「ほんとにしんどくなりました、もう登れません」なんておっしゃるので、「大きな山はしんどくても、小さくてもいい山は沢山あります。『ぼくのふるさと八百名山』がお勧めです」。で、チョーゆっくりの3Gメニューを企画する。80歳になられて、「もう山は無理だよ」とおっしゃる。

80歳を過ぎても元気よく山に登っていらっしゃる方は少なくない。とは言っても、「もう無理」とおっしゃっている方のお尻をたたくことはさすがにできない。だからと言って、お家に引きこもってしまったら、おしまいだ。人は自然の中に身をおいてこそ、生を実感できる動物であると確信しているから…。それで頭に浮かんだのが、「80歳からはスキー」。

「雪よ、岩よ」とガムシャラに登っていた若い頃は、ゲレンデスキーなんか山ヤのやるもんじゃないと、見向きもしなかった。それが65歳を過ぎると畳のヘリでもけつまずくようになった。バランスの低下に歯止めをかけるべく、2年前からゲレンデスキーを開始した。これが面白い。登りはリフトだからラクだ。ラクだから楽しい。リフトに腰かけると、爽やかな風が頬をなでる。気持ちがいい。生きていることを実感する。そうか、80歳からはスキーをお勧めしよう、と考えた次第。

75歳になって、山を止めようかなと考える人は実は安心な方である。75歳になったのにネームバリューのある山、テクニカルな山を追いかける、そんな方が心配だ。西穂からジャンダルムを越えて奥穂高へ。北穂から大キレットを通過して槍ヶ岳へ。鹿島槍ヶ岳から八峰のキレットを通過して五竜岳へ。唐松岳から不帰ノ嶮を通過して白馬岳へ。山登りが面白くなってきた方々の垂涎のコースだ。コースは良く整備されているといっても岩場が連続するので、体力・技術はもとよりバランスの良さが必要だ。若いうちにチャレンジしておくべきコース、というべきだろう。そんなコースでも、旅行会社によっては登山ツアーを企画しているが、身の安全を考えたらそんなコースの登山ツアーには参加しない方がいい。どうしても登りたいという方は、個人ガイドをお願いすることだ。

加齢と共に体力は落ちる。バランスは悪くなる。技術は低下する。生涯の趣味として登山を継続したいと思ったら、ネームバリューのある山、テクニカルな山は追いかけない方がいい。年相応の山を選ぶこと。80歳からは、スキーがいい。