

## いつまでも山を

年末年始は、アルパインツアーに手配して貰って、プライベートに香港ハイキングを楽しんできた。31日の午前ハイジャンクピークに登り、昼食後ドラゴンズバックを歩いた。1日はジオパークをハイキングして、西灣山(サイワンシャン)に立った。これで2年連続して山に登ったことになる、と、一人で悦に入っていた。

ハイジャンクピークから下ってバス道路に出た。バス停は向こう側、下ってきた勢いで道路を横断し、歩道に上がるべく左足を上げた瞬間、体が横転した。歩道の上をすっ飛び、歩道横のコンクリートの壁に左肩から激突した。一瞬、わが身に起こったことを認識できなかった。

「大丈夫ですか」、前を歩いていたガイドさんから声がかかった。「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と返事しながら、本当に大丈夫かなとわが身を心配しつつ立ち上がった。歩道に上がるつもりで上げた左足が上がりきらず、縁石にひっかけたのが原因だ。頭をぶつけないで良かったと、胸をなでおろした。あの勢いで頭をぶつけていたら、ダメージが大きかったことだろう。

『登山の運動生理学百科』の著者、山本正嘉氏によれば「二十歳のときの体力を100とすれば、1歳加齢するごとに1%ずつ体力は低下する」とのこと。70歳のぼくの体力は、二十歳のときの半分しかない、ということになるのだが、昔取った杵柄でなかなか自覚ができない。体力のなかでもバランス力の低下は特に著しいのだそう。

その自覚はあって、バランス力の低下に歯止めをかけるべく、4年前からゲレンデスキーを再開した。若い頃は、上りを歩かずリフトに乗るのは山ヤの風上におけると、ゲレンデスキーには見向きもしなかった。そのゲレンデスキーが面白くなって、今年5シーズン目になる。スキーは面白くなったが、バランス力低下に歯止めが掛かったかははなはだ疑問である。実際、けっこうけつまずいたりしている。2、3日前は階段を踏み外しそうになって、冷やっとしたりもした。

自分がそうだという事は、ご一緒するみなさんもそうだという事だ。山の遠足を始めて間もない、ぼくが40歳の頃、白馬岳への登山教室に60歳の女性から参加申込みがあって、びっくりした記憶がある。60歳の女性は“おばあちゃん”だと思っていたし、おばあちゃんは山には登らないものだと考えていた。自分がびっくりした60歳は10年前に通り過ぎて現在70歳、バランスが悪くなって当然だ。

体力は二十歳のときの半分、畳のへりにもけつまずく、でも山が大好きでまだまだ山を登り続けたい。これまでも歩幅を小さくゆっくり歩いてきたが、これからはもっとゆっくり、けつまずかないように注意して登り続けることにする。加齢に従ってさらに体力が減少、バランスが悪くなったら、めざす山を低くする。いつまでも山を登り続けたい。