

還暦登山

浦野 裕司

まだまだ先のことと油断しているうちに、とうとう還暦を迎えてしまった。人生の先輩方は「まだまだ、若いねえ」、「これからが始まりだよ」などとおっしゃるが、どう受け止めたらよいものだろう。

「若さ」とか「始まり」よりは、つい「老化」や「終わり」を意識してしまう。母は五十二歳、父は五十七歳でこの世を去っている。それを考えると「もう十分、晩年だよなあ」と思わずにはいられないのが偽りのない気持ちだ。それでも、還暦の記念に登山をしたいと考えたのは、「老化」よりも「若さ」の方を実感したかったからなのかもしれない。

実になったのだが、実を言えばこの時の私は運動不足を実感したばかりだった。

五月の連休は、長年の友人であるT夫妻の誘いで、三年続けて新潟県の南魚沼にある、平標茶屋というヒュッテに宿泊している。平標茶屋という名前が示す通り、平標山の登山口近くにある。国道沿いに位置しているが、薪ストーブのある山小屋風の建物で、旬の食材を生かした料理が美味しい。

せっかく麓に滞在するのだから、平標山に登ってみよう。最初の年は途中まで登ったものの、その先は雪が深いのであきらめることにした。翌年、しっかりと登山靴に軽アイゼンの備えもして、雪の残る平標山に再挑戦。この時は、偶然ヒュッテで知り合ったK夫妻と三人の山行となった。登るに連れて残雪が深くなったが、快晴に恵まれたことと三人で登る心強さもあって、快適な山行となった。山頂からは、平標山に連なる谷川連峰を見渡すことができた。下りの残雪の多さには難儀したものの、さして疲れを感じることもなく下山することができた。

ところが、還暦登山を夏に控え、適度な足慣らしにないと考えていた今年の平標山登山は、快調とはほど遠かった。雪模様の天候だったのも災いしたのだが、同じ

足慣らし・その一／平標山

還暦記念に登る山は、かなり前から決めていた。還暦の赤に因んで赤岳だ。八ヶ岳連峰の最高峰である。

五月半ばのこと、飲み会で山好きの友人A氏と会った。赤岳には何度も登ったことがあるというA氏に「赤岳に登りたいんだ」と話したら、「それじゃ案内しましよ」と気安くガイドを請け負ってくれた。八ヶ岳のいくつかの峰には登ったことがあるが、それはずいぶん前の若い頃のこと。赤岳というと、ちょっと怖気づいてしまう自分がいる。しかしA氏によれば、赤岳は行程こそ少し長いものの、天候が良ければさして難しい山ではないという。この言葉に背中を押されて夏の赤岳登頂が現

山、同じルートなのに、わずか一年でこうも体力が落ちるのかと情けなくなった。私が案内役となって同行した友人のH夫妻は快調に登っている。案内役としては弱音も吐けず、足慣らしどころか不安が高まり自信を失う山行となった。

それでも赤岳還暦登山までにはまだ三か月もある。少しずつ体力をつけていけばなんとかなるだろうと、この時は樂觀視していた。しかし、である。この夏はこれまでに無いような猛暑となった。テレビのニュース番組では、アナウンサーが「適切な冷房の使用を心がけてください」と、しつこいくらいに呼びかけていた。体力をつけるどころか温存するのがやっと。平標山の後、トレーニングらしきものを始めたのは、わずか十日前からだった。

足慣らし・その二／焼額山のクマ

八月八日、猛暑の東京から逃れて志賀高原に行き、妻と焼額山に登る。奥志賀高原の焼額山は、長野オリンピックの回転競技が行われたスキー場がある山だ。涼しさの中、足慣らしにうってつけと思っただけだが、クマの気配に怯えながらの山歩きとなった。

日陰は少なく、登るには最悪な砂利道を行くこと一時間余り。「こんな道、どこまで続くの」と不機嫌になる妻。「あと少しだから」、「あのカーブを曲がれば」などと何度も繰り返し返してごまかす。花を求めて飛び回るアサギマダラや、輝くようなオレンジ色のコオニユリに励まされながらたどり着いたのは、休業中のスキーゴンドラ山頂駅。そこからは快適な木道を歩き、すぐに山頂のはずだった。

だが待っていたのは、無残にひっくり返された木道と、まだ新しいクマの糞だった。木道の板には、シロアリが巣食っていたらしい。ひっくり返されているのは、たんぱく質が豊富なシロアリを狙ってのツキノワグマの仕業だ。そんな登山道の脇には背丈ほどのクマザサが迫ってい



スキーゲレンデを下る。反対側の登山口に着くと、「ツキノワグマ出没注意」の大きな看板があった。

足慣らし・その三／景信山と高尾山

八月十三日、二回目の足慣らしのため、景信山に登る。小仏の登山口から景信山頂へ行き、小仏峠経由でまた小仏へ戻る、一時間半ほどの軽い山歩きだ。志賀高原ではハイキングシューズだったので、今回は赤岳で履く予定の底のしっかりした登山靴だ。二度の平標山もこの靴で登っていて、信頼度の高い靴だ。

猛暑とはいえこの日は少し気温が低めで、木立に囲まれた山道はそれなりに涼しい。まずまずのペースで景信山に登り、山頂で一休みしてから小仏峠に向かう。峠に着いたと思ったら、左足がおかしい。何やら引きずっているような感覚に足を見ると、靴底がはがれていて、かろうじてほんの一部が靴に張り付いていた。引きずっていたのは、自分の靴底だったのだ。十五年前に、同じように登山靴の底が剥がれてしまうアクシデントを体験していたので、いつもリュックには細引きを入れてある。それを使って応急処置をして下山した。残りは大した距離でなかったのですが、赤岳登山中の岩場だった

て、いかにもクマに遭遇しそうな物騒な道だ。おまけに登山者は私たち夫婦以外に一人もいない。私はザックに取り付けていたクマ鈴を手に持ち、チリン、チリンと鳴らして歩いた。「お通路さんみたいだな」と呟いてはみたが、気持ちに余裕は無かった。

かつて奥多摩の山を妻と歩いていた時に、登山道左下の斜面を覆うクマザサの中で動く黒い背中に出会ったことがあるからだ。その距離、およそ十メートル。足をドンドンと踏み鳴らしてみたところ、ぐっと顔を上げてこちらをうかがい、「うるさいなあ」という感じでのそのそと私たちから離れていった。クマザサの「クマ」は、熊とは無関係で、本来は縁取りの「隈」を指すそうだが、しかし私にとってクマザサは、あくまでも「熊笹」なのである。

私たちの近くで様子をうかがっていたであろうツキノワグマは、信心深く心優しい「森のくまさん」だったようだ。お通路さんを脅かしたり、暴力を振るったりしないでやり過ぎしてくれた。無事に、人っ子ひとりいない山頂の稚児池に到着。怖いほどの静寂。食虫植物のモウセンゴケがやけに美しく見えた。

下山は砂利道ではない快適な登山道と、草原と化した

らと思うとぞつとした。

ミッドソールに使われているポリウレタンが経年劣化して靴底が剥がれてしまうことは、結構な頻度で起きているという。実際、私も二度体験したことになる。一度目の苦い経験から、登山する前には、剥がれそうな隙間が靴底に無いか必ず確かめている。にもかかわらず、予兆なしにパカッと剥がれてしまった。それにしても、登山するうえで最も信頼性が問われる登山靴が、かくも簡単に使い物にならなくなってしまうのは如何なものか。命を預ける物なのだから、経年劣化が激しくない素材の使用を考えてほしいものだ。

それはそれとして、赤岳登山まで一週間を切っている。お盆休みで靴底の張替えは間に合いそうもなく、その日のうちに新しい登山靴を購入した。時間をかけて足形に合ったものを選び、まあこれならいいかなというものを選んで帰った。しかし、いくらなんでも新しい登山靴で赤岳登山は不安だ。猛暑の中で、足慣らしならぬ靴慣らしをするのはめになつてしまった。

三日後の八月十六日に、高尾山のコースの中でも比較的涼しそうな琵琶滝コースを登る。しかし今年の夏の暑さは特別だ。琵琶滝コースを、滝のような汗を流しながら

ら歩く。山頂に着いた時には、一リットルの水を飲み切ってしまった。帰宅後に体重計に乗ってみたら、体重が二キロログラム以上減っていたのは驚いた。たかが高尾山と侮ることなかれ。二時間弱の山歩きで、補給した一リットル分を含めて三リットルもの水分が体から抜け出してしまっていたようだ。

還暦登山へ

八月十七日、いよいよ赤岳に向かう。今回はガイド役のA氏、平標山を共に登ったH夫妻と私の、四人のパーティーだ。美濃戸口の駐車場に車を止め、まずはシラビソの香りが心地よい林道を赤岳鉱泉へ向かう。この日は赤岳鉱泉泊なので、久しぶりの景色を楽しみながらのんびりと登る。

林道を歩くことおよそ四十分。林道から登山道に入る。溪流を右に左に見ながら、ゆつくりと登っていく。雲ひとつない青空、豪雨に磨かれた輝かんばかりの緑、心まで洗ってくれそうな豊かな水の流れ。何の疲れも感じないままおよそ二時間で、遠く赤岳を望む山小屋、赤岳鉱泉に着く。まだ正午を少し回ったところだ。明日に備えて、小屋のテラス席で生ビールとカレーライスの昼食。

下界は猛暑というのに、この爽やかな空気に、この爽やかな空気の中で真っ昼間からビールとは、なんと贅沢なことだろうか。軽く汗を流した体に沁み入るプレミアムなビールだった。

「沸きましたよ」と山小屋の青年に声をかけられ、A氏と二人、その日の一番風呂をいただく。山小屋で汗を流せるのを「幸せ」と感じるにはほんの少し後ろめたさはあるものの、さっぱりと汗を流せるのはやはりありがたい。服を脱ぎ



捨てるようににして、急ぎ風呂場へ。A氏がヒノキの湯船に足を突っ込んだとたん、「あちっ」と叫び声を上げて足を引つ込める。一瞬のことなのに、湯に突っ込んだ方の右足は茹でダコのように赤くなっている。とてもじゃないが、これでは湯船に浸かれないと困っていたら、小屋の青年がやって来た。「熱かったら、この赤い栓をひねって水を足してくださいね」と、のんびりした口調で言う。さっそくその栓をひねると、冷たい水がどつと出てきて、たちまち適温にしてくれた。いい湯加減の山の鉱泉を楽しんだのも束の間、すぐに次の客が来たので早々に上がる。三、四人でいっぱいの湯船だから、のんびりと湯あみを楽しむわけにもいかない。

夕食はスープにステーキ、コールスローサラダに西瓜こう書くとちよっとしたダイナーのようだが、そこは山小屋のこと。山小屋としては豪華な食事、くらいにとらえればよいだろう。

夕食後は外のテラスに出て、山のデザートをいただくと言っても、舌ではなく目で味わうデザートだ。刻一刻と空の色は赤みを増し、見事な夕焼けとなる。振り返れば赤岳は赤く染まり、「本物の赤岳」になっていった。

翌朝、四時前に起きて支度をし、まだ暗いうちに小屋

を出発する。足慣らしの甲斐あつてか、何の苦も感じないまま、仙人小屋に着く。仙人小屋前のテーブルで、赤岳鉱泉で用意してもらった朝食用の弁当を食べる。気温は摂氏二度。猛暑の続く下界とはまったくの別世界で、寒い寒いと震えながらの朝食だ。H氏が携帯コンロで沸かしてくれた湯で、A氏持参のカップ味噌汁をいただく。その温かさがうれしかった。



ここからは、いよいよ本格的な登山路となる。急な岩場には簡易的な階段や鎖が用意されており、ぐんぐん高度を上げていく。小休止するたびに視界は広がり、北ア

ルプスや中央アルプスの峰々がくつきりと見える。地藏尾根まで登ると、八ヶ岳の東側の展望も開けた。この季節としてはめずらしく澄み切った大気に、秩父や丹沢の山々、遠くは筑波山まで望むことができた。稜線に建つ赤岳展望荘を過ぎれば、赤岳はもう目の前である。最後のひと踏ん張りの後、ついに還暦登山の目標地点だ。六十歳の誕生日の前日、法律上は満



六十歳となる八月十八日、八時十八分に、赤岳山頂に着。登り来てみれば、案外あっけなく山頂まで来てしまった感がある。青く美しいすそ野を広げた富士山をはじめ、三百六十度の大ノラマは、ベースデーキーの連なりのようにも感じられた。赤岳還暦登山。何よりの収穫は、「老化」や「終わり」よりも、ささやかながらも「若さ」を感じ、「始まり」を意識できたことだ。

伊豆半島に、山頂からの富士山の眺望がすばらしい山があるという。その名も古希山。赤岳よりずいぶん低い山だが、次の節目にはこの山に登ろうと、今からわくわくしている。