

＜ 人生 100 歳時代を元気で楽しく生き抜くために（2）：「山登り」のススメ ＞

私の「山登り」

佐藤 秀紀（機械 S38 名誉会員）

（1）はじめに

人生 100 年時代の現代において、これからの高齢者が元気で楽しく有意義な人生を送ってもらいたいとの願いから著者の経験を寄稿する。

ここでは、私の「山登り」の経験をご紹介します。山登りを長年経験してきたことにより、多くの豊かで楽しい世界を持つことができた。83 歳である現在も、白山に年間 5，6 回は登っている。何事も人によって向き不向きがあろうとは思いますが、一事例としてご参考になれば幸いである。

（2）私の山登り履歴

山登りのきっかけ：私が「山登り」をはじめたきっかけは、大学でワンダーフォーゲル部（Wandervogel 渡り鳥）に入部したことである。金沢大学の同部は我々の入学の前年昭和 33 年（1958 年）1 年前の先輩たちによって創設された。われわれは創設 2 代目であった。

まだ明確なクラブ指針は作られていなく、自然に出かけて英気を養う、その為に心身を鍛える、程度に受け止めていた。必ずしも山登りだけがその世界ではなかった。ちなみに、入学最初の合宿は奥能登一周三泊四日テント泊歩行旅行であった。その当時の能登はまだ自然が多く、道路を走る車と言えばバスぐらいで、砂利道道路であった。他に、医王山をトレーニング場に、白山登山合宿や冬のスキー合宿もあった。野山に出てキャンプやキャンプファイヤーをやり、テントで歌を歌い、議論をする。これらに夢中になった。クラブは諸般の事情で教養 1 年半で止めてしまった。しかし、青春多感な時代の体験は、人間関係も含めて、深く自分の人生にしみ込んだ。感謝のほかはない。今でも、部創立 2 年間の OB 仲間の会は続いている。

これまでの経過：

これまで登ってきた山はカウントが難しいのだが 150 ぐらいはあると思われる。一番多く登った山は地元の白山(2702)で、今までに 164 回登った。ここ 10 年ほどでは年間 5，6 回登っている。単独ではほとんど日帰りである。これまで登った山の年毎リスト（78～80 歳）を別表に載せた（全体に興味ある方は記事末に URL を載せた）。また、年齢ごとの年間山行回数をグラフに示した。40 代ごろから車を持ったので山行回数が増え、65 歳の定年以降は時間も持てるようになったのでさらに増えている。

山は単独で登ることもあるが、グループで登ることも多い。これまで所属してきた山の会には、①「金沢ナカオ山岳会」、②「赤い靴ひもの会」

（がん体験者登山支援グループ）がある。いずれも月 1 回程度の山行例会があった。これらとは別に、「石川県自然解説員研究会」という会に現在も所属しており、これは主に花などの自然の勉強観察会と解説員ボランティアの会である。私はこの中で主に白山室堂での夏季自然観察会（高山植物など白山の自然解説）担当を会員と一緒に長く務めてきた。ここでは白山の高山植物について多くのことを学ばせてもらい、花がより好きになった。そして全国から白山に登られた多くの登山者に白山の魅力を解説してきた。多くの方と山について、花について、話し合えることは、自分にとっても大変楽しみである。他に、身近な高齢者仲間 3 人（現在 82～84 歳、私は「熟々連」と呼んでいる）で近くの山やスキーに出かけている。

これらの会のおかげで多くの山に登り、多くの勉強や貴重な仲間もできた。感謝している。

（3）私が「山登り」から得たもの

1）素晴らしい景色との出会い

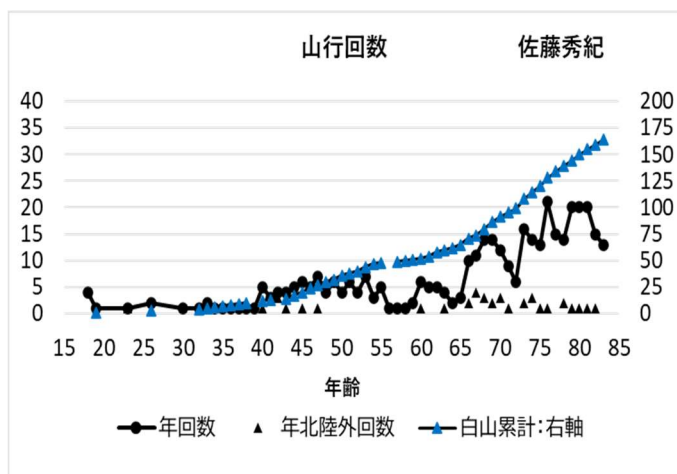
・新雪残雪期：雪の山は夏の山とは全く別の山である。厳冬期の高山は行かないが、ワカンやアイ

ゼンでの山行は経験を一変させる楽しさがある。

- ・ **早春**：雪解けとともに新芽・花を付け始めた木々、カタクリなど早春だけの花スプリング・エフェメラル植物の美しさは格別である。
- ・ **夏**：風吹き渡る岩稜・稜線。入道雲と抜け切るような青い空、花の高原、夏山も良い。
- ・ **秋**：全山を赤黄の錦と変え、木の実やキノコや落ち葉が低山歩きに楽しさを加える。
- ・ **天空**：日の出時期あるいは夕暮れ・日没時期の雲海・空の変化の荘厳で微妙な美しさ、真夜中の満天の星空、は素晴らしいの一言に尽きる。

2) 素晴らしい豊かな花との出会い

残雪の跡から咲き出す早春の花群落、高原に一面に咲く多様な高山植物、巨大な岩稜の割れ目に咲く可憐な小さな花、その地独特の貴重な花など



、山登りの楽しみの半分は花にあると思う。

3) 自然身体感

自由さ、解放感、自然との一体感、身体を動かす快感、苦勞して登頂した達成感などを味わうことができた。山では一番気持ちがりラックスできて、自分らしくなれる。

4) 仲間との心の通い合い

長時間一緒に歩き、苦樂を共にするため、だれとでも会話ができて、多くの素晴らしい人間関係・友人を得る事ができた。

(4) 山登りのススメ

このような素晴らしい体験を身に付けられる「山登り」をぜひ勧めたい。身体を強健にし、心に豊かさをもたらすことを確信している。人生100年時代にふさわしい世界ではなかろうか。

(5) おわりに

「山登り」は私の人生をどれだけ豊かなものしてくれたことだろう。山への畏敬と憧れ、感謝は生涯消えない。

我々はこれまでも、これからも、「人間とは何か」という壮大な実験を繰り返している存在である。いろいろなことにチャレンジして、1回しかない貴重な人生を、有意義に過ごしてほしいと願う次第である。(関連詳細記事 URL は以下)

https://drive.google.com/drive/folders/1QedE1vIQWRgv472MdvazUV5mNYqp_zFd?usp=sharing

山行記録の一部 (78~80歳)

年	齢	山名 (日程、同行者)
2019	78	取立山(2/3,ナG)、医王山(3/18)、医王山(5/3,熟G)、飯降山(5/18)、大長山(6/6,熟G)、白山(7/10)、白山(7/21-23,自担)、白山(7/30-31,長男家)、 富士山 (8/3-4,ツアー)、 朝日連峰縦走 (8/12-15,次男)、白山(10/9-10,友)、大辻山・高峰山(9/8,ナG)、白山(10/9-10,友)、医王山(12/11)
2020	79	取立山(2/9,ナG)、医王山(2/21)、牛岳(3/3,ナG)、猿山(3/25,友)、医王山(4/14)、白山(4/30)、白山(6/6,甥)、医王山(7/12,ナG)、戸室山・キゴ山・医王山(7/19,友G)、 御嶽山 (8/2-3,次男)、白山(8/18)、白山(9/16,友G)、宿ノ岩(10/11,ナG)、奥獅子吼山(10/14,友)、白山(10/21)、比咩禅山道1(10/25,ナ友G)、宿ノ岩(11/8,ナG)、比咩禅山道2(11/15,ナ友G)、医王山(11/18,熟G)、比咩禅山道3 (11/22,ナ友G)、
2021	80	医王山(2/14,ナG)、高倉山(2/21,ナG)、鷲走ヶ岳(2/28,ナ友G)、医王山(3/3,友)、奥獅子吼山(3/14,ナG)、オンソレ山・笈山(4/10,熟G)、鈴ヶ岳(4/24,熟G)、赤兎山(5/25,熟G)、笠山・鉢伏山(6/6,ナ友G)、白山 (6/17)、白木峰(6/30,熟G)、白山(7/14)、 爺ヶ岳・鹿島槍ヶ岳 (7/22-24,次男)、白山(8/12)、白山(8/31)、医王山(9/24)、白山(10/7)、白山(10/24)、医王山(11/17,友)、医王山(12/5,ナG)
		(同行者) ナG:金沢ナカオ山岳会、赤G:赤い靴ひもの会 (がん体験者登山支援ボランティア)、熟G:熟々連(高齢者登山3人仲間)、研G:県自然解説員研究会研修会、自研:県自然解説員担当、太字:北陸以外

<補遺>

①思い出に残った山・山旅

薬師・立山縦走(1974年、33歳):研究室学生らと夏休みに行った3泊4日のテント立山連峰縦走。途中大雨に降られたりだったが、初めてのテント泊り山旅で楽しかった。

鳥海山・月山(1983年、42歳):車の免許取得して最初の単独遠出登山。鳥海山からの眼下に広がる日本海と夕日は印象深い。下山途中、鳥海湖のかなたに浮かぶ月山を見て、予定変更で登った月山。修験道の雰囲気は珍しかった。

利尻山(1986、45歳):家族(夫婦、息子2人)での北海道旅行で利尻島に2泊して息子2人と海拔0mから1日かけて登った。花が豊富で、眼下に広がる海原の光景が素晴らしかった。

大笠山縦走(1994年、53歳):職場山仲間とブナオ峠から縦走。赤摩木古、奈良岳、大笠と縦走し、境ダムに降りた長旅。最後のダムサイトへ降りるコンクリート絶壁鉄梯子が怖かった。

六甲山全山縦走(2009年、68歳):神戸市職員の知人にリードされて全山縦走イベントに参加。須磨から宝塚まで、行程約56km、累計標高約3000m。5:30スタート、17:10ゴール。須磨アルプスの珍しい岩場や階段渋滞など、瀬戸内海や神戸市街が見られて、大変だが面白かった。

白山神駟(2010年、69歳):美濃禅定道(岐阜県石徹白=白山御前ヶ峰、19km)と加賀禅定道(白山御前ヶ峰一里野ハライ谷登山口、18km)を結んで一日24時間内に歩くというイベントに単独参加。石徹白を午前0時に出発、別山でご来光、南竜ヶ馬場、室堂、御前ヶ峰、大汝山、七倉山、長倉、檜新宮、一里野登山口へ17時に到着。17時間の長旅だった。出発から夜中霧が出てライトの光が届かず、三ノ峰小屋を見失うなどのトラブルもあったが、なんとか問題なく無事完踏。参加者13人中最高齢。

宮之浦岳(2014年、73歳;4泊5日):次男(当時41歳)との山旅の最初。「宮之浦岳に登ってみたいのだが一人では心もとない」と言ったら、「付き合うよ」、と次男が言ってくれた。それから8年にわたり次男との山旅が始まった(詳細は「息子と歩いた8年間の山旅」:金沢大学ワンダーフォーゲルOB会誌「やまざと」2023年)。

屋久島山中1泊の山旅。雨にも降られたが、屋久島独特の景観にふれ、最大の屋久杉「縄文杉」も間近に見ることができた。

仙丈ヶ岳、斐駒ヶ岳(2014年、73歳):初めての南アルプスの山、天候悪く、特に斐駒ヶ岳はほとんどガス(霧)の中を登った。それでも白い花崗岩の山は印象深かった。

白峰三山<北岳・間ノ岳・農鳥岳>(2015年、74歳):前回登った仙丈・甲斐駒は天候悪くガスの中でどのような山容かほとんどわからなかったのも、それを外から見たいということで選んだ。幸い天候良く、それらの全容をしっかりと眺めることができて満足した。3000m級の岩稜が連なるコースはさすがに歩きがいがあり、どこからでも見える富士山の優美な姿も魅力的であった。また、農鳥小屋の昔ながらの山小屋も最近は珍しかった。

鳳凰三山<薬師・観音・地藏>(2015年、75歳):地藏岳の異様と賽の河原から見た斐駒ヶ岳が印象深かった。また、谷を隔てて対する前回歩いた白峰三山も堂々として素晴らしい眺めであった。

燕岳・大天井岳・常念岳・蝶ヶ岳(2016年、75歳):燕岳の白い花崗岩の岩や砂、その中に咲くコマクサの群落は印象的。槍や穂高の連なる岩稜を常に眺めながら尾根道を歩くのも素晴らしい。

飯豊連峰縦走(2017年、76歳;4は5日)、**朝日連峰縦走**(2019年、78歳;3泊4日):ともに東北の山深い山稜を寝袋・食料持参で小屋泊り縦走した。このあたりの山小屋は素泊まりしかできなく、入り込む人も少ない。残雪とお花畑が続く稜線歩きは素晴らしく、思い出深い山旅であった。

御嶽山(2020年、79歳1泊2日):2014年の大噴火で知人が亡くなっている。その慰霊もかねて登った。頂上の剣が峰の瓦礫の山で巨岩が降って来たならば逃げようがなかっただろうと当時の悲慘さを想像した。二の池ヒュッテに泊まり、翌朝摩利支天山に登ったが、うって変わった高山植物の宝庫のすばらしさに感嘆した。

比叡禅山道(2020年、79歳):地元山グループのリーダーに誘われて、白山禅定道の隠れた修験道を求め探し、その拠点である白山比叡神社から加賀禅定道入口中宮までの山々を林道や電力会社鉄

塔補修道などを繋ぎ合わせて3回に分けて歩いた。このルート周辺には修験者の修行場所と伝えられる地名・遺跡や伝承もある。リーダーはこれらの道を「比咩禅山道」と名付けた。山男のロマンである。美濃禅定道ではこのような裏道が調査されていると聞く。

爺ヶ岳・鹿島槍ヶ岳(2021年、80歳、1泊2日)：その優美な山容と、コマクサやコバイケイソウの群落の見事さが非常にマッチした絵になる山である。

大峰山・大台ヶ原(2022年、81歳、3泊4日)：大峰山は修験道の山であり、上る途中で出会った人たちは全て白装束であった。修験道の雰囲気の色濃く残った山である。泊った大峰山寺の宿坊からみたご来光の荘厳さは忘れられない。山上ヶ岳から弥山小屋までの奥駈道は長く、体力の限界を感じ、息子との8年に及ぶ山旅の最後とした。大台ヶ原は期待外れで、バスで登ると公園のような山である。

②登山歴から一部抜粋（標高順、回数順）

登山歴（標高順）							佐藤秀紀：2024.11						
NO.	名称	標高	所在	回数	初登山年	年齢	NO.	名称	標高	所在	回数	初登山年	年齢
1	富士山	3776	静岡・山梨	1	2019	78	21	大日岳	2501	富山	1	1009	68
2	北岳	3193	山梨	1	2015	74	22	雲ノ平	2500	岐阜	1	1983	42
3	間ノ岳	3190	山梨	1	2015	74	23	北八ヶ岳旅2：	2480	長野	1	2009	68
4	槍ヶ岳	3180	長野・岐阜	1	2001	60	24	火打山	2462	長野	1	2009	68
5	御嶽山	3067	長野	1	2020	79	25	西穂高山荘	2367	岐阜	1	1984	43
6	仙丈ヶ岳	3033	長野・山梨	1	2014	73	26	北八ヶ岳旅1：	2249	長野	1	2007	66
7	乗鞍岳	3026	長野・岐阜	1	2011	70	27	鳥海山	2236	秋田・山形	2	1983	42
8	農鳥岳	3026	山梨	1	2015	74	28	飯豊連峰縦走	2105	福島	1	2017	76
9	立山（雄山）	3003	富山	2	1971	33	29	欽崎山	2089	富山	1	2011	70
10	斐駒ヶ岳	2967	長野	1	2014	73	30	八方尾根	2060	長野	1	2012	71
11	白馬岳	2932	長野・長野	2	2008	67	31	白山釈迦岳	2053	石川	1	2014	73
12	薬師岳	2926	富山	2	1971	30	32	月山	1984	山形	1	1983	42
13	大天井岳	2922	長野	1	2016	75	33	雨飾山	1963	長野・新潟	1	2007	66
14	八ヶ岳赤岳	2899	長野	1	2004	63	34	宮之浦岳	1936	鹿児島	1	2014	73
15	常念岳	2857	長野	1	2016	75	35	早池峰山	1917	岩手	1	1988	47
16	鳳凰三山	2841	山梨	1	2015	74	36	大峰山縦走	1915	奈良	1	2022	81
17	燕岳	2763	長野	1	2016	75	37	白山チブリ小屋	1900	石川	3	1992	51
18	白山	2702	石川	164	1960	19～	38	朝日連峰縦走	1871	山形・新潟	1	2019	78
19	西穂高岳独標	2701	長野・岐阜	1	2011	70	39	僧ヶ岳	1855	富山	1	2008	67
20	双六小屋	2550	岐阜	1	1983	42	40	笈ヶ岳	1841	石川	1	2003	62

登山歴（回数順）						佐藤秀紀：2024.11					
名称	標高	所在	回数	初登山年	年齢	名称	標高	所在	回数	初登山年	年齢
白山	2702	石川	165	1960	19～	医王山（*）	939	石川	* 35	1959	18
取立山	1307	福井	14	1988	47	護摩堂山	1152	福井	7	1987	46
奥獅子吼山	928	石川	7	2008	67	奥摩木古山	1501	富山	6	1985	44
大門山	1571	富山	5	1980	39～	鷲走ヶ岳	1096	石川	5	1996	55
赤兎山	1629	福井	4	2009	68	口三方岳	1269	石川	4	1982	41
白山チブリ小屋	1900	石川	3	1992	51	大長山	1671	福井	3	1992	51
加賀禅定道長倉	1640	石川	3	1992	51	秋田駒ヶ岳	1637	秋田	3	1981	40
猪鼻山	1200	石川	3	2017	76	富士写ヶ岳	942	石川	3	1982	41
比咩禅山道1-3	900	石川	3	2020	79	高尾山	841	石川	3	2008	67

* 医王山は記録にあるものだけで、記録なしがかなり多い