



登山家の戸高雅史さん(右)と富士山に登る子どもたち＝静岡県富士宮市

来年から8月に「山の日」 自然と親しみ頂上へ

- 日よけ帽子
- Tシャツ
- 長袖シャツ (化繊がよい)
- 伸縮性のある長ズボンでもよい
- 半ズボン
- タイツ
- 登山用靴下
- 登山靴



【山に登る服装】

左の写真は低山日帰り向けの子どもの服装(一例)。親は自分の装備に加え、救急セット、携帯電話(予備電池)も。

リュックサックの中身は 雨具、着替え、防寒着(フリースなど)、手袋、水筒(ペットボトル)1リットルほど、ヘッドランプと予備電池、ビニール袋、サングラス、筆記用具やカメラ(好みで)、行動食(甘いおやつのほか、塩分補給できるものも)

【登山届を出そう】

登る山を管轄する警察で登山届を受け付けています。メールなどで提出できる場合もあります。登るルートや下山予定日時を書いた登山届や登山計画書は、自宅にいる人にも残していきましょう。

専門家に聞く登山のコツ

夏は山を楽しむ機会が多い季節。登山家の戸高雅史さん(53歳)が開いた小中高校生向けの富士登山教室に同行し、登山をするときのコツを聞きました。「頂上に登ることだけでなく山の自然を楽しんで」と話します。来年からは8月11日が「山の日」として国民の祝日になります。(今井尚)

涼やしシャンプ〜

山形県発祥の「涼やしシャンプー」が夏の風物詩として全国的に広まりつつあります。スースーする成分が入ったシャンプーを冷蔵庫や水などで冷やします。お店によって、さまざまなり方があります。東京都港区にある理美容室「pinceau」で朝小の松村大行記者が



涼やしシャンプーに挑戦する松村記者(手前)＝東京都港区

体験しました。ハンソーの涼やしシャンプーは、冷たさが4段階から選べます。最高の「北極」はシャンプーをこおらせ、かき氷機でけずって使います。今回は「北極」を選びました。シャリシャリのシャンプーを頭にのせられてから数秒後。氷が体温でじわりとけていくと、「ひ

いかがでしょうか。(八木みどり)



ながめるだけでも 大分県で生まれた戸高さんは、近所の山を見ながら育ちました。本格的な山登りは大学で探検部に入ってから。やがてヒマラヤの8千メートル級の山々で、生と死が隣り合わせの世界に挑戦するようになりました。そんな場所でも、自然に対して心を開くことが

できる。「涙を流しながら歩いてきた」。野外教室の一番最初には、子どもたちを森の源流に連れ出した戸高さん。「山登りというものが、山をゆっくりながめるだけでもいい。山を意識すれば、広く、深く、心に入ってくるはずですよ」と話します。

呼吸は吐ききることを意識 高い山で心配されるのが高度の影響です。初日は標高一キロメートルほどの山中湖で1泊しました。体を慣らすためです。安全な登山道では子どもが先に歩きます。ルートを見極め、自分で登る感覚を体験するためです。登るときは、踏み出した足に、腰を乗せる感覚で登るのがコツです。

戸高さんは「がんばれ」という言葉はかけません。大人は「大丈夫、いい調子だね」「きれいな景色だね」など、励ましや

共感の言葉をかけることが大切だといいます。登山道では谷側のはしを歩くと石を落とすおそれがあります。もし落としたら「ラク！」とさげひ下の人に伝えます。この日は雷の心配があったため、早めに7合半の小屋に到着。1泊し、頂上部に到着しました。天候を十分調べ危険を避けることも必要です。

ピックアップ
3面
英語の本を読みレポート
おまかせ自由研究

作文道場 2面	きほんの理科 5面
おたより広場 6・7面	そらペン 8面

泉 昭二 14532