

登って 遊んで 山を満喫

来年から8月11日は「山の日」 登山家・戸高雅史さんに聞く

来年から8月11日は「山の日」として祝日になります。ヒマラヤの8千級級の山々に登ってきた登山家・戸高雅史さん(53)は「山という存在を受け止める日にしてもらえたら」といいます。現在、子ども向けの野外学校を全国各地で開き、山で遊ぶことの楽しさを伝えています。(今井尚)

2泊3日 富士山の山頂を極める

「山の日」まであと1年。「山では楽しい時間を過ごし、自然を感じてもらいたい」と戸高さんはいいます。7月30日、富士山に登る日。野外学校に参加した子どもたちは朝からわくわくしています。高度に慣れるためもあり、前日から標高1千以上の山梨県山中湖村に泊まりました。静岡県側から登り、7時半まで1泊翌朝、頂上から来光(日の出)を見る計画です。

この日は小学3年生から高校1年生までの7人が全国から集まりました。山に登るのはほぼ初めてという子どももいます。登山中、安全な場所では子どもが先頭を進みます。子どものペースで登ることができるほか、自分で登る経験をさせられるからです。「がんばれ」という言葉は口にしません。かわりに「よくがんばったね。大丈夫だよ、いい調子だ」と励ましたり、「すばらしい眺めだね」と共感するような声かけをしたりします。石を下に落とさないことなど注意すべき点は伝えますが、大人からの指示

はなるべく出しません。一方、子どもの体調は注意深く観察します。現代の山登りは、車や電車などで中腹まで一気に登るのが普通です。体調がよさそうでも、体は高度の変化に慣れていないこともあり、山頂に立つことが目標になりがちですが、「周りの自然に目を向けてほしい」と戸高さん。標高の高い富士山上部は植物がほとんど育たず、岩と砂だらけの荒々しい環境です。それでも合目から8合目にかけては岩の間に根を張り、オンタテの花が力強く咲いていました。ふもこのほうから上がってくる霧を肌を感じながら進むと、一瞬の晴れ間から1707年の大噴火でできた「宝永火口」が見えました。グループは31日に無事、山頂に達し下山しました。初めて参加した中学2年の浦川洋子さんは「すごく疲れたけど日本が一番高い山に登れたなんてすごいことやっちゃったなって感じですよ。今度のもっと低い山でもいいので、家族で登りたい」と話していました。



野外学校を開き、子どもたちに山の経験を教える登山家の戸高雅史さん



たき火で焼いたトウモロコシを食べれば忘れられない思い出に
7月29日、神奈川県山北町



安全な場所では子どもが先頭になって登れば、自分で登る感覚を得られるといえます
7月30日、静岡県富士宮市、富士山



リュックサックの中身
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本ほど、ヘッドランプと予備電池、ピニール袋、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

日よけ帽子

Tシャツ

長袖シャツ(化繊がよい)

伸縮性のある半ズボン

タイツ

登山用靴下

登山靴

親子で山に登ろう
子どもの服装(低山日帰り向け。一例)
親
自分の装備に加え、救急セット、携帯電話(予備電池)



富士山頂上部に立つメンバー 戸高雅史さん提供

自然を感じて思いっきり遊ぼう

「山は登るだけのものじゃない。自然を感じてほしい」。富士登山の前日、戸高さんは子どもたちをふもこの森へ連れ出し、川の源流で遊びました。

指示がなくても、子どもたちは勝手に遊びを見つけています。川の水は真夏でも手足が痛くなるほどの冷たさ。たき火を起し、トウモロコシやウィンナーなどを焼いておやつにしました。「山とふれあい、自然と人間の関係について感じることは、遠くの山に出かけなくてもできるはず」といいます。

九州・大分県で生まれ育った戸高さん。幼いころ、家の近所の低山をぼんやり眺めて過ごした原体験がありまじり。大学で探検部に入り、洞窟探検を経て本格的な登山を始めました。ヒマラヤでは生と死が隣り合わせの厳しい環境に身を置きました。そんな場所でも、自然に対して心を開くことができる。と、「気づけば涙を流しながら歩いている」とも語りました。

山の日について「山に登るだけではありません。山の絵を描いたり、写真を撮ったり、ただ眺めたりするだけでもいい。多くの人がそれぞれの方法で山に向き合う日にしてもらえれば」と考えています。



山に登るだけではもったいない。山の中で思う存分遊ぶ経験が大事 7月29日、神奈川県山北町

【登山の前に】

- ◆無理のないプランで
コースタイムの1.5~2倍が目安です。エスケープルート(避難経路)を確認しましょう。火山の場合、噴火警戒レベルの変更なども注意しましょう。
- ◆天気を調べよう
気象庁のほか、民間の気象情報会社の情報も参考になります。山に特化した気象予報会社「ヤマテン」(有料)もあります。
- ◆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。メールなどで受け付けるところもあります。
- ◆山岳保険に入ろう

※『山登りABC はじめよう 親子登山』(著・戸高雅史、山と溪谷社)も参考になります。