

## 『歩きが遅くなったので、山歩きを変える』を読んで

### ～会員 KAWAC 氏から寄せられたコメント～

「山歩きを変える」を興味深く、実に興味深く読ませていただきました。まず最初に驚いたのは、ご自身を客観的に見つめる姿勢、「科学者」のそれですね。加齢からくる種々の衰えを、物ともせず・・・・・・、ではなく素直に受け止め、自らの行動に制約を課しながらも「新たな山行のスタイル」を追及される姿には感銘を受けました。

私は、還暦の少し前だったと思いますが、何気なく登った高尾山で脚が痛く動けなくなりリフトで下山する羽目になってしまいました。幾らなんでも、高尾山で動けなくなる様では先々どうなる事か、恐ろしくなってきました。

これが切っ掛けで一人で高尾山や丹沢、大岳、御前山等近辺の山を歩き始めました。歩き方は、何かの本で読んだ通り 30 分歩いて 5 分休む、こんなペースでした。ただ、30 分の歩きは思いっきり速くて、30 分歩くと荷物をドサッと投げ出してへたり込むしかないような歩き方でした。

このような歩き方をしていた時、地元の山の会を知り、加入しました。そこでゆっくり歩くことを学びました。メチャ急いでも、疲れてだんだん遅くなり、結局トータルではちっとも時間短縮になっていないのです。

それから 7~8 年、年々歳はとっていきましたが、歩く速さ（休憩を含めた平均速度）は年々速くなったと思います。初めのころ、しょっちゅう躓いて転がっていましたが、だんだん転がらなくなりました。自分でも「向上している、伸びている」と実感できました。

60 歳を超して「伸びる」のは、体力だろうが何だろうが嬉しいものですね。

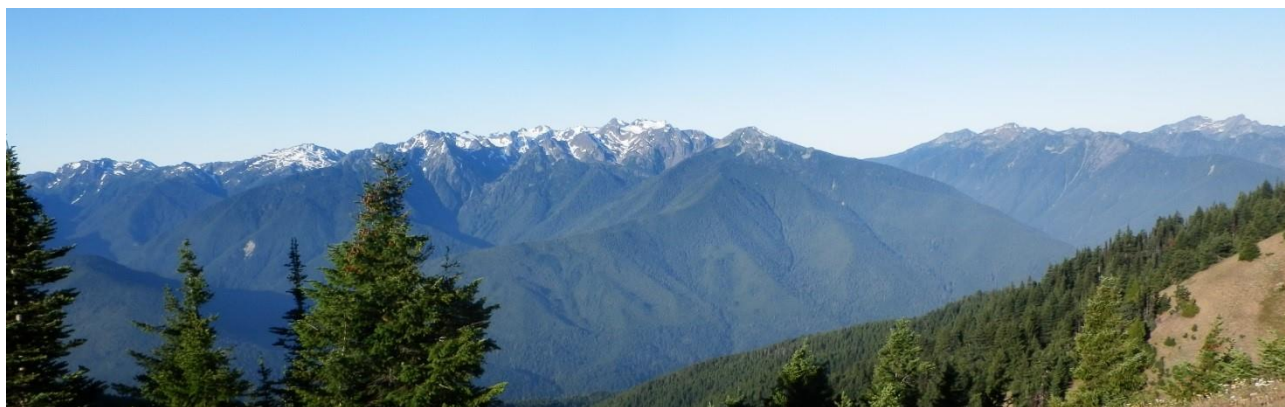
70 歳近くになり脳梗塞をやりました。それから 1 年、再発を恐れて「そろりそろり」と歩いていましたが、この時を境に「伸び」が無くなった気がします。それでもそれなりに体力を何とか維持、80 歳近くで海外遠征をしました。2017 年にはザンスカールも歩いてきました。

それがコロナですっかりダメにしまいました。自粛自粛で運動不足になり、原因不明の発熱、PCR 検査では陰性。2 年前の秋になってもものが食べられなくなって体重が減り始め 58kg ぐらいまでに、遂に入院。原因は、医者ははっきり言わないが、どうやら普段飲んでた薬らしい。薬をいろいろ取り替えたら嘘のように良くなった。

今年に入って今度は目が回りだした。グルグル廻って立ってられなくなり、救急車の御厄介に。更にひざを痛めて整形通い、ヒyalロンサンだか何だかを 5 回打ってもらったが、だんだん脚が重くなり怖くなって止めた。

80 歳の声を聴いて曲がり角を曲がり切った感じがしていました。さて、これからどうするか、と思っていた時に本文「山歩きを変える」に接しました。私にとって、まさしく福音です。有難うございます。参考にして、少しレベルを下げて、私のスタイルを考えてみます。

ただ、気の弱い私にとって「弱者+弱者」の危険は承知しながらも、「弱者の連れ」が居てくれた方が心強いかも。(KAWAC)



(写真は、本文とは直接の関係はありません)