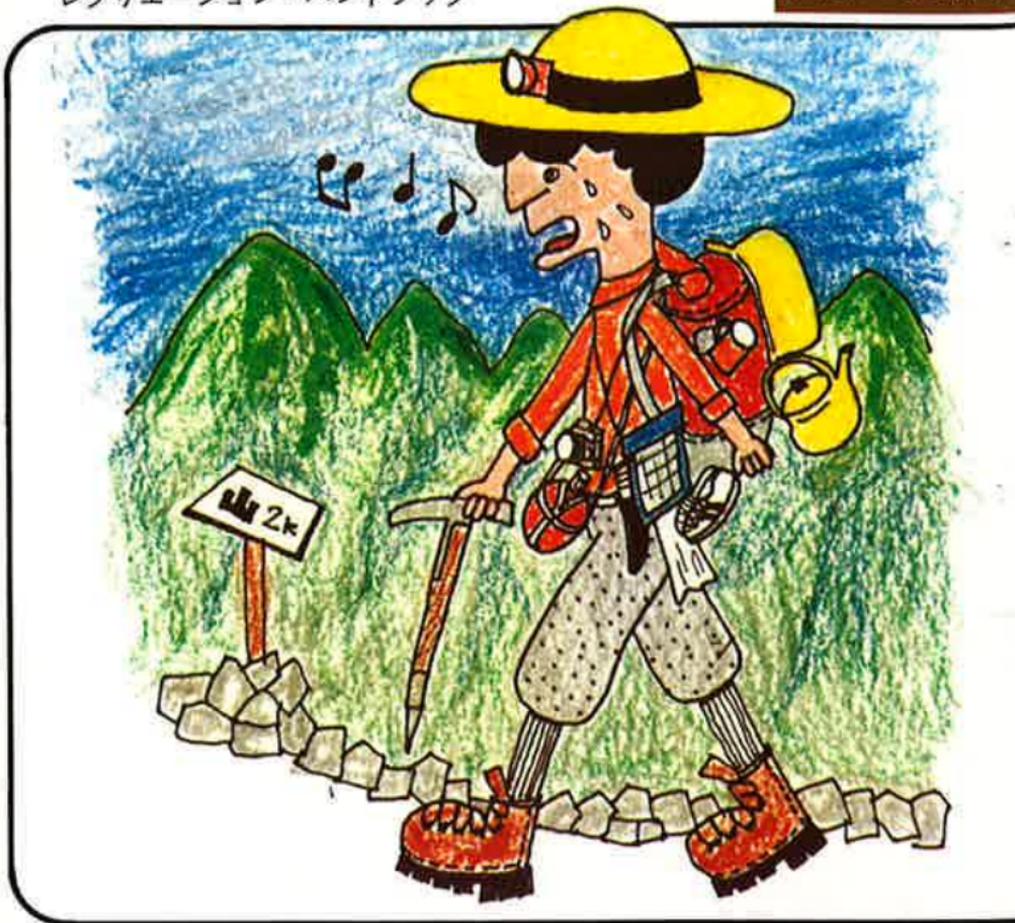




ベースボール・マガジン社



楽しい登山

—ふだん着の山登り—



楽しい登山

—ふだん着の山登り—

船井 総一



はじめに

山へ登るには「こうするべきだ」ということはあっても、「こうしなければならぬ」ということは一つもありません。同じスポーツのなかでも登山は明確なルールがないのです。言葉をかえれば、もっとも自由なスポーツともいえるのです。しかし、登山する人にとって自由な登り方というものは「我流」という偏見に陥りやすいのです。「ほんとうにこんな登り方でいいのだからか」という不安が、とくに適当な指導者がいない場合には起ります。でも「我流」こそが自由な登山の表現だと考えたら、自分の生活様式をそのまま登山に持ち込んで胸を張っていられます。

難しいことを考えずに野山に飛び出していくことこそ、第一歩であります。

そしてどうせ登山をはじめたのなら、地球上のどんな山でも登ってやろうという思い上がりを持とうではありませんか。思い上がりながらいろんな山へいき、より高くより困難を目指し、より楽しい登山をしていくなかでふと思ひ出してください。「明確なルールはないけれど、危険を

排除するために山の先輩たちが残してくれた一定の方法がある」ということを。こう割り切れば、我流をすすめる私が技術解説書式のこの本を書いた理由も、納得していただけるはずであります。

何よりも、これから登山をはじめようという方に、「俺もとりあえず山へ行ってみよう」と、すでに登山をしている方に「こんな登り方もあったのか」と思っていただければ、非常に幸せであります。

この本を書く上でいろいろとご助言をいただいた田村俊介氏と、ベースボール・マガジン社の池田恒雄社長をはじめ、出版部のみなさんに心より感謝しております。

目次

はじめに……………3

第一部 入門者のための登山理論◎編

- | | | |
|---|----------------|----|
| 1 | 心がまえ——その一…………… | 14 |
| 2 | 心がまえ——その二…………… | 17 |
| 3 | 適格者と不適格者…………… | 21 |
| 4 | 研究と計画…………… | 24 |
| 5 | 登山ファクション論…………… | 29 |
| 6 | 登山宗教論…………… | 32 |
| 7 | 登山極道論…………… | 36 |
| 8 | 登山趣味論…………… | 41 |
| 9 | 登山即生活論…………… | 43 |

第二部 装備・食糧◎編

1 服装の点検……………46

① 夏山……………49

② 残雪期……………50

③ 秋山……………50

④ 冬山……………51

⑤ 役立つ服装……………52

2 用具の点検……………53

① 登山靴……………57

② リュックサック……………59

③ 雨具……………62

④ 水筒……………64

⑤ ナイフ……………65

⑥ ランプ・ローソク……………66

⑦ テント……………66

第三部 登山技術◎編

⑧ 寝袋……………	68
⑨ コンロ……………	70
⑩ コッヘル……………	72
● 登山装備一覧表……………	74
3 食糧の点検……………	81
① 日帰り用食糧……………	84
② 観光地向き食糧——その一……………	85
③ 観光地向き食糧——その二……………	85
④ 純粹登山食糧……………	88
⑤ 合宿型食糧……………	92
⑥ 非常用食糧……………	96
1 入門登山……………	98
① やぶ山……………	98
② 地図と磁石……………	102

③ 三角点	105
④ やぶこぎ	107
⑤ 沢登り	109
⑥ キャンプ	113
2 三〇〇〇メートルの山	119
① 山の天気	119
② 夏山縦走	127
③ 岩稜・岩場	130
④ ビバーク	133
3 岩登り	135
① ザイル	137
② 懸垂下降	138
③ ザイルの結び方	140
④ 自由登攀	142
⑤ 確保	145
4 冬山	149

第四部 楽しい登山◎編

①	雪上歩行とラッセル	149
②	ピッケルとアイゼン	151
③	冬山の生活	153
④	山スキー	155
1	山と酒	160
2	山と歌	162
3	山と本	163
4	山と写真	164
5	山と記録	166
6	山と遭難	168
7	山とゴミ	170

カバー／本文イラスト・船井総一

楽しい登山

—ふだん着の山登り—

第一部 入門者のための登山理論◎編

I 心がまえ——その一

山へいくときには、心がまえが必要です。山道を歩いていて木の根っこにつまづき谷底にころげ落ちるかもしれないし、マムシに噛まれてあえなく絶命するかもしれないし、ひょっとしたら人里まで何日もかかる山のなかで盲腸炎にかかるかもしれないし、そんな危険なところへいくのですから、不慮の事故が起った場合の対応策を考え、いく前には身近をきれいにしておかなければなりません。

しかしながら、そんなことまで心配していたのでは、いく前から疲れてしまいます。木の根っこに足をとられてころぶのを心配して、下ばかり見て歩いていたのではまわりの美しい景色はだいたなしですし、それではその前に道に迷ってしまいます。盲腸炎を心配して、いつも医者と一緒に山へいくことはできません。

それでは、どんな心がまえをして山へいけばよいのでしょうか。それはやはり、「この俺にかぎってそんなことは起るはずがない」という事故の全面否定による確信、すなわち自己過信によって、解決されるのです。「そんなことあるはずがないだろう」という開き直りと厚かましさがなければ、登山家として大成しないのであります。その凶々しさが、ここでいうところの「心がま

え」であります。

ただ、はじめて山へいく人や二、三度目の方はそうはいきません。山の研究がなされていないからです。そういう方はまったく白紙でのぞむべきです。何よりも山へいくことのほうが大事ですから、運動靴と弁当と大き目のフロシキを用意して、もっとも身近な山へ飛び出すのです。東京でしたら高尾山、関西ですと六甲山あたりへ出掛けてしましましょう。

行楽びよりの日曜日を選びますと、なお結構であります。そういう日にはやたらと人出が多く、みんながぞろぞろ歩いている道を物見遊山に歩けばよろしいわけで、それで不安な方は「あの、みなさんどちらへお越しでしょうか。頂上はどちらですか」とその辺を歩いている方に尋ねればよいのです。おそらく尋ねられたほうは、いやゝな顔をしながら親切に答えてくれるはずで、「おまえ、おちよくってるのか」という人はまずありません。なにしろこちらからはじめて山へきたのですから、山の先輩と目される方に尋ねるのは当り前であります。ですから、むやみに「頂上はあと何時間くらいですか」「このあと水を飲むところはありますか」「今日は雨は降らないですか」「帰りはどこから帰れば一番近いですか」と、ききまくればよいのです。ただ注意すべき点は、あまり同じ人ばかりに尋ねないことです。あまりに基本的な質問を繰り返すと、「おまえ、おちよくってるのか」といわれます。



2 心がまえ——その二

とくに女性にとって心がまえは、登山するうえで大きな問題となります。女性らしさの表現というものは、それぞれの女性個有のものであり、一般的に論じることにはできませんが、その一つの方法として化粧があります。常に美しくありたいと願う女性が発明したのか、常に美しくあってほしいと願う男性が発明したのか知りませんが、化粧が女性の美を助長しているのは事実です。全人類の美への憧れが化粧品という文明の最高傑作を生み出したのであり、今やつけまつげから整形手術へとエスカレートの一途をたどり、物質最重視の文明の極限にまで達しているのです。

その化粧品がこの地上からすべて姿を消したら、という女性心理の核心を鋭くえぐる仮定を敢えていたしますと——ここまで書いて私はペンを置き、長時間苦悩しました。全世界の化粧品メーカーと化粧品店が成り立たなくなると書けば簡単でよいのですが、その答では本質に一步も近づけないのです。そうかといって真実を語るのはあまりにも残酷で、そのあとに起る現実の恐怖に震撼しなければならぬのでした。そして文明論でも女性論でもなく、ただの登山の本なのですから、あらゆる方面から批判をいただいたり、身の危険を賭してまで結論を引き出す必要と義務





もないかと深く反省して、この仮定は引き下げることにしたのでした。

ようするに、登山では化粧はできないのであります。美しくなりたい故に化粧していた方も、自己満足の故にしていた方もみんな平等に化粧はできなくなるのです。この時点で、女性個有のものが一つ失われたのです。女性を決定するものは顔ではないという議論を超越して化粧ができないのだという事実が、登山する全女性の前に立ちはだかるのであります。その辺の覚悟ができる女性でないと登山はおぼつかないのであります。

化粧を放棄することは登山する女性にとって象徴的現実でありましたが、実は難関はそれだけではないのです。いくだけなら誰でもいけるのです。そのあと山に登らなければならぬのです。髪をふりみだし、汗をかき、重い荷物をかつぎ、黙々と山頂を目指すのです。重い荷物をかつげば当然脚はたくましくなり、腰に肉がつきはじめなのです。女性の命である髪はバサバサで、手入れも思うようにはまいりません。女性個有のものが奪われて、機能だけが女性として残り、男性への同質化は際限なく続くのであります。こうなると肩と腕の筋肉が邪魔して、普通のサイズの洋服も着られなくなります。それでもなお登山をするのだという決断と心がまえが、女性には必要となってくるのです。

3 適格者と不適格者

何事でもそうですが、山登りをする人にも適格な人とそうでない人があります。山登りは山に登りさえすればよいのですから、不適格者などありようがないと考える方も多いでしょうが、実際はそうではありません。とくに登山ほど、老いも若きもできるものはありませんが、それだけ長期間にわたって登山をしている方は少なくとも不適格者ではありません。登山に不向きな方や相性の悪い方は、一度あるいは数度の登山で二度といかなくなるのです。何の得にもならないことに金と労力をかけて、せつせと山に登るのは、やはり登山に何か人を魅了するものがあるからにちがいないのです。

不適格者というと何やら試験にすべったような気持ちになりますので、不向きな方と考えるください。不向きな方ですから、今現在登山をしているかいないかは無関係であります。

一番不向きな方は、極めて清潔好きな方です。常に清潔にしていることは非常に好ましいことではありますが、登山では時として精神衛生上の逆効果を生むことがあります。どうしても清潔にできない場合が、登山ではあるのです。しかし、それが我慢ならない病的潔癖症患者は、登山界では生き残れないのです。普段なら必ず手を洗うべきとき、手を洗う水がない。山ではそういう

ときがあります。どうしたらよいでしょうか。普段でも手を洗わない方は結構です。もちろん山でも、手を洗わないですませるでしょう。そうでない方は、今一度考えてみてください。それでこの間に悶々として結論の出ない方は、不向きというしかありません。

自分のこともそうですが、他人のことが気になる人は、もう絶望的であります。今日の炊事当番はジャガイモの皮をむくとき手を洗ったろうかといちいち気をつく人は、問題であります。洋服の袖でスプーンをふいて使うという岡太さが、真の登山家には必要であり、他人の不潔さを許せる寛容と忍耐が要求されるのであります。

次にあまりに複雑なことを考える人は、単純な人より長続きしません。「単純な」というのは思考が低級であるという意味ではなく、自分のやっていることを比較的素直に受け入れられるということです。長い尾根道を重い荷物をかついで歩いているときに「今なぜ私はこんなことをやっているのでしょうか」にはじまり、自己の存在を問い、価値観を論じ、果ては自己の小さな存在を宇宙との対比において知るといふ人は、山を歩いているどころではありません。それに比べ、高山植物を見つけては喜び、山頂で大空に向かって深呼吸して満足する単純な人たちのなんと幸せなことでしょう。山ではすべてのことを忘れ、山登りに没入し、ただひたすら歩き、ただひたすら登り、山頂でただひたすら喜び、ただひたすら下る。そうすれば、登山は無上の喜びとなるでしょう。

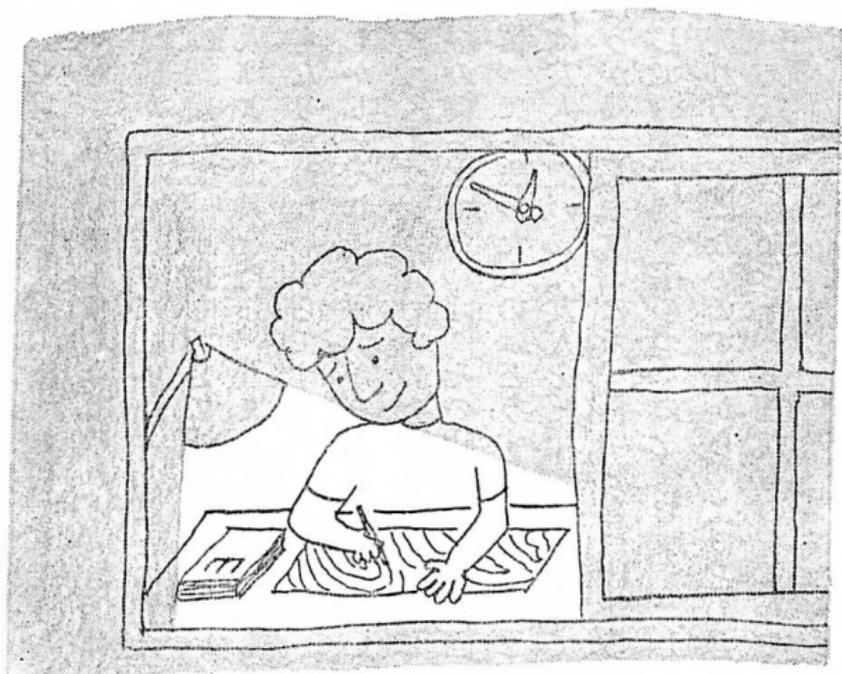
次に理論的すぎる人は不向きです。ただ理論的な人はよいのですが、理論にこだわりすぎる人は、決断の時期を逸して失敗します。登山書を読むと、計画、装備、技術の解説が理路整然と並べられています。それにしたがって進められた登山は、整然としたスマートなものでありましよう。スマートなのはよいのですが、スマートすぎてひっくり返ることもあります。「岩登りをするときは三点確保を基本としなければならぬ」「両手足四つの支点のうち常に三つは岩に触れていなければならぬ」と登山技術書には書いてあるはずなのですが、片手片足でヤーとばかりに登らないで、ボヤボヤしていたがために落っこちたということもあります。また、本に書いてあるとおりの装備を持参すると山に登る前に疲れてしましますし、それ以前に、リュックに入らぬかあやしいものです。要はこだわりすぎると、よくないのです。理論だのクソだのといったみても山岳博士論文を書くのでもなし、たかが遊びじゃないかという、このたくましい精神が理屈を制するのであります。

一般的に、不潔で、単純で、理屈にこだわらない人間が登山に向いているといえそうですが、これは言葉をかえれば、鈍感で、無神経で、単細胞な人間ということになります。こんな人たちが山に向いているとすれば、山小屋とはどんなところか、山へいったことのない人には想像すらできません。それどころか、いく気さえもなくしてしまふやもしれません。でも、そんなふうに単純でバカになれる人間たちの世界だとしたら、こんな楽しいところはありませぬ。

4 研究と計画

結論から申しますと、平素の研究が十分であれば、山へいく前になってことさら計画など立てなくともよいのであります。登山に研究とは耳慣れぬかもしれませんが、この研究が事にあたつて非常に有効な武器となるのです。そのためには、まず技術書を読んで理論武装をしなければなりません。とくにこれから高度の技術を習得しようという人は、しゃにむに本を読んで、どんな小さな知識をも吸収する努力をしなければなりません。まったく山に登らない人でも本の一冊ぐらい書けるようになれば、十分であります。しかし、同時に、あるいはそれ以前に実践と取り組まなければなりません。とくに技術面においては実際に技術が進歩するよりも、はるかに早く理論面が進歩します。これは仕方のないことであり、頭でっかちの登山者となるのはやむを得ないことであります。登山者たるもの、本をう飲みにしてはならないのです。知識はきわめて豊富でも、本から得た知識などまったく信用していかないのが、優秀な登山者なのです。知識をそれぞれの状況において応用し、臨床的に取捨択一して身につけた知恵こそが、真に信頼に耐えるものなのです。

技術面と同様に、山の道具についても常に研究を怠ってはなりません。これの難しさは、本を



登山は研究から

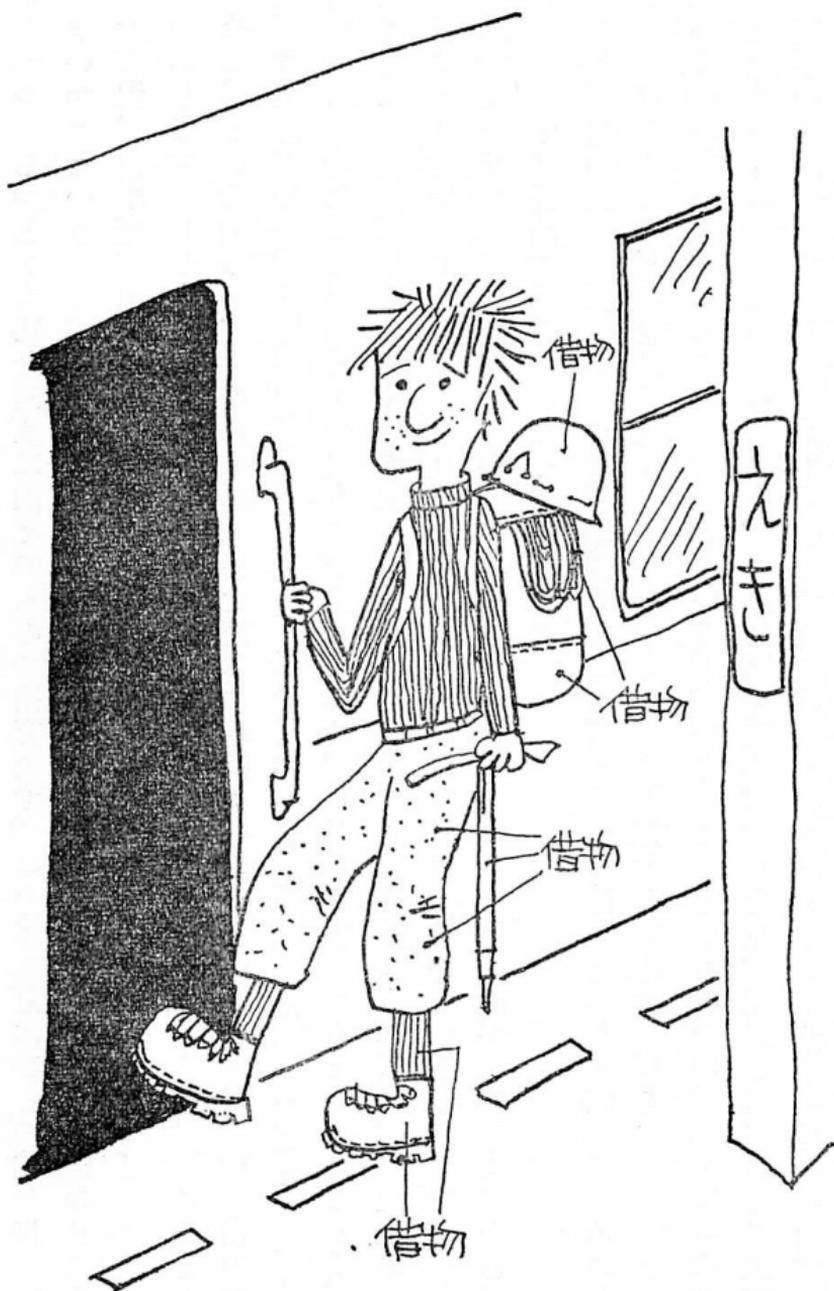
読んだり、スポーツ店での説明をきいても、どれも有効な解決策とはならない点にあります。使ってみて使いこなせないとか、使いにくいとかいってもあとの祭で、買ってしまったものは取り返しがつかないのです。もう一度買えばすむことなのですが、だいたいにおいて山に行く人間は貧乏人が多いので、そうはいきません。涙をのんで、その道具と付き合わなければならなくなります。

予防策はといえますと、事前の研究にも限界があるので、実際に使ってみて買えばよろしいのであります。やたらに手当たり次第借りて使ってみるのです。リュックサックから登山靴、果ては着るものまで借りて山へ出掛けるのです。およそ山へいくのに借りられないものは、山へいく本人と食糧ぐらいな

もので、その他のものは、金でも何でも借りられると思ったほうがよいでしょう。なかにはいやいな顔をする人もあるでしょうけれど、きっぱりと断る人はほとんどありません。彼らも、少なからず誰かに物を借りて山へいったことの覚えがあるはずです。以前はよく山へいつていた人で、今は結婚して、子供もできて、あまり山へいかなくなった人から借りるのがベストです。そういう人はよい道具を持ち、うまくすれば、「もう山へはいかないから、くれてやるヨ」ということにもなりかねないからです。

しかし、それには平素から人との付き合いをよくし、友だちの幅を広げ、いろいろなものを借りやすくしておかなければなりません。よほど厚かましい人はその必要はありませんが、通常の神経の持ち主であれば、その辺の努力と根回しはやっておかなければなりません。

買ってしまったものはどうするかといいますと、我慢してでも使う人は別として、そうでない人は友人かそのまた友人を紹介してもらって下取りに出すのです。この場合は、なるべく新しいほうが処分しやすいので、見切りをつけたら無理して使わないで、とくに入念に手入れをして温存しておく、買い手のつくの待ちます。しかし一度使ったものでなくとも、買ったときより高く売れるはずはないのですから、よほどのときでないかぎり辛抱して使ったほうが得ですし、買いかえなければならぬようなものを買ってしまったこと自体が、研究不足だといわれても仕方がないのです。



もう一つ、もっとも大切な研究は山そのものの研究です。「今年の夏はひとつ槍ヶ岳へいこうじゃないか」というとき、槍ヶ岳についての知識が要求されてきます。北から左まわりに北鎌尾根、千丈沢、裏銀座、中崎尾根、飛弾沢、穂高方面、槍沢、東鎌尾根、天井沢など、たくさん登路があります。しかも東鎌尾根にいたるのに、また多くの登り方があります。これらをどう組み合せて、どこで泊るか、そのためには何を持参すればよいのかということが、槍ヶ岳の名を聞いただけで浮ぶのが、その道のプロであります。彼らは、たとえその山にいったことがなくても、さも何度もいったことがあるかのように解説してみせ、しかも下手をするといったことのある人よりもよく知っているのです。歴史小説家がさも自分で見てきたように書き、歴史上の人物のキャラクターを構成していくのと比べれば、資料や記録を調べ、情報を収集して話をつくる点で非常に似ています。まして地図とか山の記録は歴史的資料よりも確実性があるのですから、彼らの研究の成果は評価すべき点がたくさんあります。

しかし普通の人でも機会があれば、地図ぐらいは買って槍ヶ岳がどっちを向いているのか、ガイドブックを読んでどの登路が登りやすいのかぐらいは研究する余地はあります。興味を持った山はいくつかないは別にして調査研究していると、いざいこうという場合に、非常に役に立ちます。もともと学校の勉強は大嫌いでも、山の地図を眺め、写真を見、記録を調べるのは大好きという実学の徒が、学者への道を諦め、山の研究に励むというパターンが非常に多いのです。好き

なものに打ち込み、そのためになら机に向かつてよいといふのは人情ですから、世間は山の学者、すなわち山岳者にもっと敬意を表すべきであります。

いよいよ山へいくことになれば、その山行に則した計画をといることになります。日ごろの研究の甲斐あって、ことさら計画など立てなくともよろしいといふことになります。いく山を決めて、道順を決めて、日数を決めます。日数が決まっていって、いく山と道順を決めることもありますが、ここまですが基本路線で、もっとも日ごろの研究の成果が発揮できる場所でもあります。仲間と山へいこうと話が持ち上がったとき、自分自身の希望がはっきりとしていなければなりません。そして、仲間がいきたい山が自分自身のいきたい山と違っていた場合には、その山を知っていなければ比較の仕様がありません。比較して話し合つて、いく山が決まれば、あとは費用も含めて誰に何を借りるかということ、山で何を食べるかということになります。

5 登山ファッション論

山にいく人にも、いろいろなタイプがあります。性格によつて、仲間によつて、異なつてきます。その一つにファッショナブルな登山をする人があります。山に何を着ていこうかと考えるのは人情ですが、とにかく、有無をいわずカッコイイのであります。



登山もファッションです

これらの人は、山へいくときにまず服装に気を配ります。どんな服を着ていけばよいかしら、どんな色がいいかしらとあれこれ考えるのです。とくに女性の場合、まず服装から考える人が圧倒的に多いのです。いく山も何も決まっていなくてもかかわらず、何を着ていこうかしらというのもおかしいと思うのですが、これは女性特有のおしゃれ感覚とでもいましょうか、日帰りでも着替えを準備して頭の半分以上は、服装のことなのです。これは女性だけにかぎったことではなく、男性にもいえることで、カッコよく見せたいのは人間一般の心理なのでしょう。

それとは反対に、まったく服装のことなど意に介さない人たちが一方ではいることも事実であります。これらの人たちは実に汚くて、みすぼらしいのであります。リュックを背負っていかにも山へいきます、いつてきましたとわかればよいのですが、そうでない場合は避けて通りたくなくなるほど汚いのです。着ているものは汗臭く、ズボンにはひざがぬけ、尻は破れ、髪はボウボウ、無精ヒゲをはやしという具合で、これで登山靴をはかずに、リュックを背負っていなければ、一体何でありましょうか。

おしゃれしようと服装に無神経だろうと、どちらにせよ山に登ることにはさほど影響はないのですが、どうせ同じなら服装も楽しんだほうがよいでしょう。

服装だけでなく、登り方にもファッションがあります。主に装備の発達に伴って進歩した技術革新であります。にぎり飯を持っていった日帰りの山行でも今は携帯用のコンロとインスタント

食品にかわり、キスリングザックは今風のリュックに取ってかわられています。ジョッキングシューズをはいていって、山に入ったら、サッと登山靴にはきかえるのが流行しています。

ここで問題になるのは、ファッションにはつきものの、使えるものを廃棄して新しいものを買いたい求める傾向があることです。服装に関していえば、たんすのなかに着られるものがあるのに、色、柄、デザインが古くさくなつたから新しいものを買う、装備でいえば、まだ使えるのに機能的に少し改良されたものに買いかえるということでもあります。既製の新しい道具を買い求めては道具に玩ばれ、それでもそれを克服して使いこなせるようになればよいのですが、買ったけれど結局使わなかつたとすれば、これほど無駄なことはありません。高度成長の消費パターンは終わったのです。安定成長時代を生きぬくには、ほんとうに今自分に必要なものは何かということをよく考えることが大切です。

6 登山宗教論

登山のグループには、たまに新興宗教の教祖様のような方が出現します。人は山に登ると、何か特別なことをやってのけたかのような気になります。山に登って下を見下ろすと下界でウロウロしている人間どもが馬鹿のような錯覚に陥り、高いところにいるほうが偉いんだ、私は仙人



様だという気になります。しかし下界の連中は煙と何とかは高いところへ登りたがると山の上を眺めているのですから、おあいこです。それに気がつけばよいのですが、教祖様といわれる人はそんな他人の思惑など意に介さないのであります。意志強固で独善的でありますから、下界に降りると早速偉大なる布教の旅に出ます。

出会う人出会う人に山のよさを説き、「下界でくだらない遊びをしているよりは山へいきなさい。新鮮な空気を胸一杯吸い込んで生き返るべきだ。諸君はこの世の耐え難き毒に犯されていく。ああこの二酸化チッ素はなんだ。この排気ガスのなかでよく生きていられるもんだ。私などはこんなところでは一分も生きていられない。その証拠に濁った水に耐えられない金魚のようにアップアップしているではないか。巷ちまたには公害病患者があふれ、会社では上司に気を使いながら働き、家に帰れば子供がミームー泣いている。君たちはこんな日常生活に満足しているのか。酒やパチンコや競馬でウサを晴らすのもよからう。しかしそんな不健全なものは長続きするはずはなからう。それに比べ、山には自由がある。美しい自然がある。われわれが帰るべきユートピア、それが山なのだ」という具合に説教が講ぜられるのです。

それはそれでごもつともな説でありますが、現世を否定して彼岸に浄土を見る宗教は、登山の世界ではうまくいかないのです。今の生活から逃げ出したところに山が存在するのではなく、山こそが創造的な世界であるからです。自分の登山を創作するのは宗教的ではなく、芸術的である



のです。

本来芸術的であるべきものが、教祖様の存在があまりにも偉大であるために、教義にしばらくは教祖様の流儀にしたがった登山以外は異端視されて、偏った登山方法となるのであります。さらに教祖様の影響力が大きいと、偏りを通り越して、ただただ教祖様の尻にくっついていく登山となるのです。こうなるともう盲であり、連れていってもらうしか登山のできない登山者が出現するのです。教祖様と祭り上げられた人は満足でしょうが、尻にくっついて歩いている人は自分の登山を知らないかわいそうな登山者となってしまいます。楽しい登山は自分で研究し、自分で計画し、自分が仙人になったような気分になれる登山でありましょう。

7 登山極道論

極道といえますか、道楽といえますか、はたまた穀潰しともいえますが、登山に夢中になっておりますと周囲ではあまりよくは言ってくれません。とくに学校をサボって山へいったり、三十になろうとするのに結婚もせず山に登っていたり、女房子供もあるのに登山にうつつをぬかしていたりすると、親兄弟や家族の者に何と陰口をたたかれているかわかったものではありません。しかし、何かといわれているうちが花で、何もいわれなくなったらおしまいであります。諦め、

見放されてしまったのです。

しかし、何かといわれても意外と他人様には悪くいわないもので、「いつまでも身を堅めないで山ばかりいって」というグチが見合いでもするとなれば、「うちの〇〇は山が好きでそりゃあ健康的でございます」に突然変わってしまいます。山の場合には、ほめようがあるのでまだよいのです。「うちの〇〇は女が好きで、そりゃあ早く結婚したがつて」ではほめことばにはなりません。ましてや「うちの〇〇は酒が好きで」とか「賭け事が好きで」というのでは、あとに続くことばは見当りません。

極道というのは道を極めることで、さほど悪くいわれる必要はないのですが、世間では酒、色、賭け事を頂点とする遊びの道を極めるとよくはいわれないのです。なぜかといいますと、その遊びの代償として生活とか人生とかを差し出さなくてはならない場合があるからです。しかし、その評価がガラッと変わることがあります。海外登山にいくとかで新聞の片隅に名前が出たり、その登山に成功したとか報道されたりするとたいへんな騒ぎになります。極道が一挙に英雄になったりするので、ですから家族やまわりの人間に何といわれようと、挫折する必要はないのです。道を極め、周囲の理解を得るには、時間が必要です。

山に登るには、日曜日だけの日帰り登山の場合には問題ではありませんが、二、三日以上の登山では休みを取らなければなりません。日雇い労働者の場合はその分だけの賃金を諦めればよい



のですが、いわゆるサラリーマンはそうはいきません。「あのー、有給休暇がいたってきたのですが」というと、横目でジロリと見て『またか』というような顔をされて、それでも忍耐強く上司にお願いしなければならぬのです。休暇をとるだけで神経がすり減ってしまい、山へいくときにはもうくたくたに疲れてしまっているのは、いっそいかないうちがまだましという状態にもなりかねません。

そういう職場にお勤めの方は日常から「俺は登山が好きで、こんな会社は山へいくためにならいつでも辞めてやるんだ」というポーズをとらなくてはなりません。ポーズだけですから間違っても「休暇をくれないんなら辞めます」なんてうっかり口で

もすべらそうものなら、この合理化の時代ですからよほど有能であると認められた人材でないかぎり「あっ、そう」と簡単に話が決まって、翌日から失業の憂き目に遭わなければならなくなります。成り行きというのは恐しいものですから、日ごろから山登り同様に精魂こめて仕事をして、普段の働きに免じて休暇をとれるような具合にしておいたほうが得策であります。同時に上司や同僚を抱き込んで「あいつだけは仕方がない」と諦めさせることで、そのかわり自分も出世などは諦めることです。

しかし、どうにもならない場合は日曜日だけで我慢するか、あっさりと転職してしまったほうがいいかもしれません。

職場もそうであります。家庭もまたしがらみとなります。「おとうちゃんは自分の好きなことばかりして」というグチのうちはまだ救われますが、「山と家庭のどちらが大切なんですか」では返答に窮し、「どちらをとるか決めてください」といわれたら立つ瀬がなくなってしまうです。そしてしまいには「あなたが遭難でもしたら、母子でどうやって生きていけばよいのですか」と泣き落しにかけられ、未練の後髪をがちりと握られてしまいます。そこで「そんなに俺の登山が気に食わないなら、子供を置いて（連れて）実家へでも帰れ」といえればカッコイイですが、そんなことをいえるほどの甲斐性もない。仕方なしにだめすかしながら山へいきまです。それでもいければよいほうで、結婚したら急に価値感が変わり「そんなガキみたいな遊びい



つまでもやってられるか」とゴルフやマー
 ジャンなどの社交スポーツに転進したよう
 に見えて、ほんとうはいきたくてもいけな
 い人が結構多いのです。

いずれにしても山へいくことが先決です
 から、いきたいいきたいと思いがらいけ
 ないのでは精神衛生上よくありません。い
 きたいと思ったらすぐにでも出掛けて、そ
 れが出勤途中の電車のなかでも、ハッとひ
 らめいたらそのまま逆戻りして、家も通り
 過ぎて山へいき、背広のままで山のなかを
 ウロウロ歩くのもいいでしょう。ただあま
 り暗い雰囲気ですんな目をしたがら背広
 姿で山中を歩いているとあらぬ誤解を受け
 たり、気味悪がられたりします。山はいつ
 の場合も胸を張って、上を向いて歩くもの

なのです。

そしてもっとも大切なことは職場においてもそうでありましたが、周囲の理解と諦めを勝ち取ってしまふことであり、「山へいく」といえば「仕方ない」となってしまう日ごろの運動がなければならぬのです。「もう山へはいかない」といつていくよりも「いくぞ」といい続けて「今度はいかにしたことにした」というほうが家庭内では歓迎されるのです。

8 登山趣味論

その道を極めたり、プロになろうという人を除けば、登山はまたとない趣味の場となります。登山はやぶ山にはじまって、やぶ山に終るといわれ、これほど老若男女を通して広く親しまれていくスポーツはありません。趣味としての登山、ハイキングにはじまり、やがてより高くより困難な山を目指し、やがてまた趣味としての登山に帰るのです。夏山だけに終わる人もあれば、冬の岩壁へと向かう人もあり、日本の山だけにとどまらず海外の山へ向かう人もあります。そして自分の才能の限界を知ったとき、そこはかとなく湧き起る寂莫感に浸り、一体自分自身にとって山登りとは何だったんだらうか、自分の登山とはどんな登山なのだろうと深い嘆息とともに考えはじめるのが、早い人で結婚した直後、遅い人は子供ができてもせっせと登り続け、四十を過ぎ

て体力に自信がなくなつたところでもあります。個人差はありますが、もうこれが限界だと自分自身で気がつく時期があるのです。その時点で登山をまったくやめてしまふ人もありますが、忘れ得ないのは山にいったという現実であります。登山は日常生活の出来事よりおよそ刺激が強いらしく、いつまでたつてもそのことだけは忘れられないのであります。初めての登山は、初恋の味がするのであります。そこで、多くの人はそれぞれの体力実力にあつた山登りにもう一度帰るのであります。

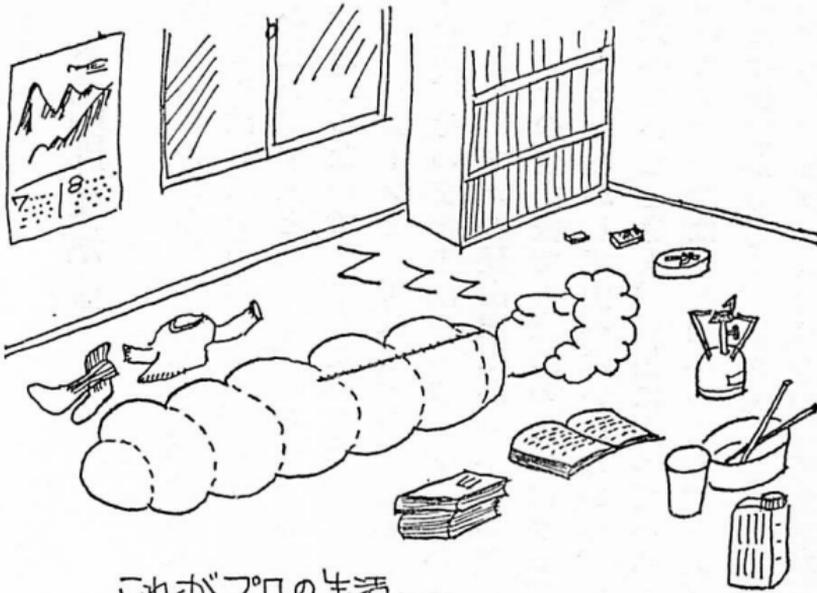
そのころにはもう若かりしころの過激な登山は鳴りをひそめ、自分の姿を眺めながらの山登りとなるのです。昔は少しも気づかなかつた自然の息遣いを知るのもこのころであり、道端の高山植物にふと立ち止り、深く感銘を受け、ああ私は今山にいるんだなど、目頭を熱くするのであります。するともう無理もしくなくなり、趣味としての登山が確立されるのです。

老成した趣味の登山も、高じると、はたまた趣味を逸脱してしまいます。「うちのおとうちゃん、山ばっかりいって」ということになり、「いい年をしてイイ加減にしてください」と非難を受けることになるのです。しかし、おかあちゃんのグチの矢面に立ち、それにくじけることななくヤブ山の散策を続けてこそ真の山男であり、本来の趣味を極めた人であり、極道の名にふさわしい人物でありましょう。

9 登山即生活論

生活のなかに余暇の時間を見つける人と、余暇のなかで生活しているタイプがあります。山のなかで生活しているキョリや猟師でもどこかの山岳会に所属して登山をすれば、生活のなかに余暇を見い出す人となります。それとは逆に、登山ばかりしていてアルバイトにキョリをやれば、余暇のなかで生活していることになります。どちらも年がら年中山のなかにいるのですが、生活のパターンとしてはまったく逆のケースとなってしまっています。要するにアマとプロの立場の違いが、そのまま生活のパターンの違いとなって表われるのであります。

しかし、プロの登山家ばかりが年中登山のことばかり考えているかといえぼそうではありません。アマの登山家でも意識の上ではプロ並み、あるいはそれ以上という人がおおぜいいます。仕事をほったらかして山へはいけないが、頭のなかはいつも山のなか、仕事をしているときも、飯を食べているときも、風呂に入っているときも、そして寝ているときも山の夢という人がたくさんいます。今度はどの山へいこう、どのルートに登ろうか、装備は何を持っていけばよいだろうかとそればかり考え、いてもたってもいられず、あげくの果ては街にいるときも山へいくときの服を着て、ビブラムのはりつけてある靴をはくようになるのです。家にいれば、地図を広げ、ガ



これがプロの生活……

イドブックを読み研究に余念がなく、登山靴をみがき、ピッケルの手入れをして装備を愛することこの上ないのであります。こうした人たちの日常生活は即登山であり、登山のための日常生活なのであります。

こうなってきましたと、山へいくのが待ち遠しくて、もう登山が楽しくて楽しくて仕方がなくなるのです。そしてしまいに、ふとんがあるのにわざわざ寝袋で寝てみたり、山用のコンロでインスタントラーメンを作って試食してみたり、天井の鴨居にザイルをひっかけて遊んだり、まったく他愛がないのです。子供の生活は遊びとの区別がないのですから、これらの人たちは「子供みたいに」といわれても仕方がないほどの幼稚性登山病なのですが、もっとも山を愛し、山を楽しんでいるのもこういう人たちなのです。

第二部
裝備・食糧
◎編

I 服装の点検

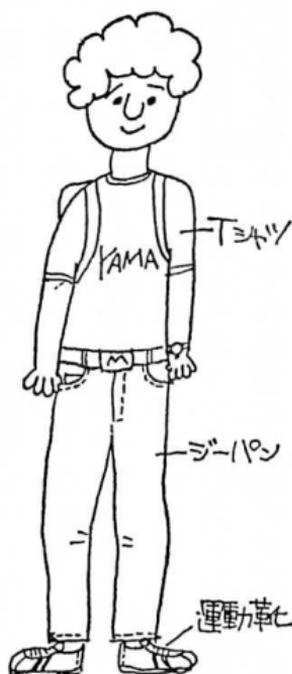
第一部の登山ファッション論で、山へ何を着ていこうかと考えるのは人情だと述べ、登山即生活論では街にいるときも山の服を着ている人のことを書きましたが、実際はその逆で、普段着ている服で山へいけないかと考えるべきなのです。

とくにはじめて山へいく人は、運動靴と弁当と大きめのフロシキを用意すれば、そのままの恰好で家を飛び出すべきであります。欲をいえば、多少汚れてもよい服のほうが好ましいのです。たかが高尾山や六甲山へいくのに服装のことまで考えていた日には、夜が明けてしまいます。それよりも睡眠を十分に取ったほうが得策であります。それで少しでも朝早く出発したほうが遠くまで足を伸ばせるし、気分もいいのであります。

少し慣れてくると服装のことも気にかける余裕が出てきます。ズボンは少し太めのほうが歩きやすいことに気がつくのです。そこで汚れてもよい手持ちのズボンのなかで一番太めのズボンを選んではいていくことになります。とくに夏は何を着ても平気ですから、標高二〇〇〇メートルあたりまでは服装に気を配る必要はまったくありません。Tシャツとジーパンで十分であります。

それ以上の標高の山では少し考える必要があります。朝夕と雨の降ったときには、半袖では我慢しかねる場合があります。なかには平気な方もいて半袖に半ズボンで悠々と歩いているのですが、余程神経が鈍感な方以外は長袖と長ズボンの方が無難であります。つまらないことで意地を張らなくても、文明人は寒いときには寒いなりの恰好をすべきであります。

標高2000Mまで



それとは逆に、今度は暑さを我慢して冬のいで立ちで汗をかきかき山へ登る方もいます。ウールのチェックのシャツを着、ツイードのズボンをはいておれば、暑くて汗をかくのは当り前であり、一番気持ちがいいのです。

ただいつのシーズンでもそうですが、二〇〇〇メートルを越えると雨にぬれた場合が問題なのです。三〇〇〇メートルの稜線では半袖のTシャツで雨にぬれると、クシャミをするだけではありません。奥歯がガチガチして体はブルブルふるえ、顔面蒼白となります。それでも平気な方はよいのですが、普通は我慢できません。そういうときにセーターが役に立つのです。ぬれたときの保温能力はウールが一番で、二番目がアクリルなのです。他の繊維は似たようなもので、どれもぬれてしまえばあてにはなりません。真夏でもウールのシャツを着ている方は、そういう最悪の状況を想定して暑いのを我慢しているのであります。雨降りのなかを歩くときの恰好で炎天下を歩くのですから、忍耐強い人が多いのです。だったら最初から雨具を着て歩けばよさそうなものですが、雨具をつけている方も、あらかじめカサをさしている方もありません。

これには、登山書の指導の仕方とスポーツ店の売り方にも責任があります。登山書はいつも最悪の場合を考えているのであり、それ以上に快適に過ごす方法は教えてくれません。綿のものを着ていて凍死する人はいても、ウールのもを着ていて凍死する人は夏山ではまれにしかありませんし、熱射病で倒れる人もほとんどありません。だったら山へはウールのもを着ていくのが一番よいと教えるのが、簡単で無難な方法であります。しかし、逆にいえば、こんな不親切な教え方はありません。そこには暑ければ脱げばよいだろうという身勝手な判断があるのです。

スポーツ店も同じようなものです。いつも冬山に着ていくようなものしか置いてありません。

標高3000Mの夏山



①夏山

そのほうが無難であり、売上にも通じるのであるのかもしれませんが、登山ズボンというところのニッカズボン一辺倒で、夏の山ぐらいジーパンで十分ですよという店はまずありません。では実際に何をどのように着ればよいかということでもあります。

三〇〇〇メートル級の山の七月から九月半ばごろまでと、二〇〇〇メートル未満の山であれば

四月から十月いっぱいぐらいまで。こういう山であれば綿シャツとジーパンに代表されるいで立ちで十分であります。夏場の冷房の少し効きすぎたくらいの部屋にいるのと同じ感じだと思っただけさしつかえないでしょう。すると冷えすぎることはないように長袖のほうがよいと思われれます。そしてザックにはセーターを一枚入れておきます。これは雨に打たれたときに凍死しないためであります。着ているものが全部ぬれてしまつて奥歯の噛み合せが悪くなつたら、このセーターを素肌の上に直接着ます。そしてその上に今まで着ていたものを全部着込むのであります。ぬれてしまったからとザックのなかへしま

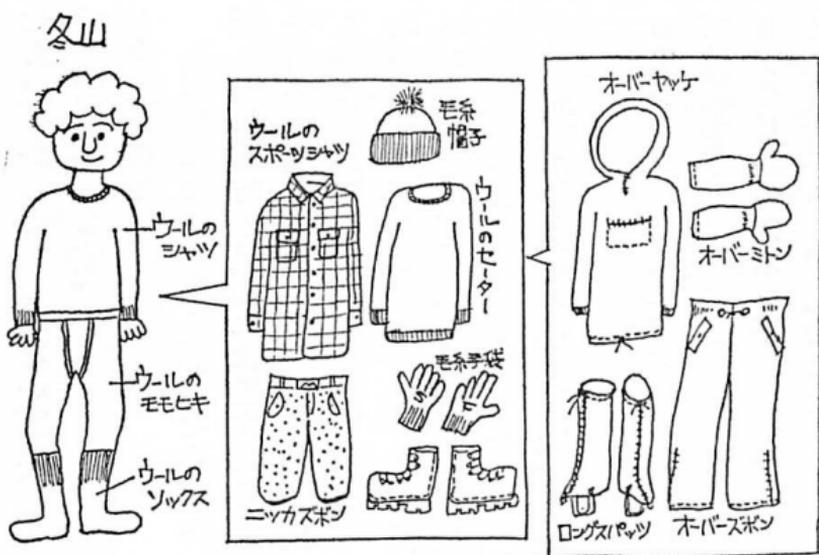
い込んでしまうと、絶対に乾きません。これはどの季節でも同じであります。セーターはアクリルかウールまたはその両者の混紡、綿シャツは何でも結構で、ズボンはジーパン、綿パン、ゴルフズボン、トレパン等素材、形はお好み次第であります。肌着はいつも着ているもの。

② 残雪期

三〇〇〇メートル級の山の四、五月、二〇〇〇メートル未満の山の三月ごろ。このころは晴れて風もないと夏山以上に暑いこともあれば、天候の加減で冬山以上に寒い目に遭うこともあります。晴れた日は夏山とまったく同じでよいのですが、やはりそうはうまくいきません。みぞれが降ったり、ときたま吹雪になったりということがあります。肌着がわりにアクリル一〇〇パーセントのTシャツと同じくアクリルの薄手のズボン下をはいていれば、その上に着るものは何でもかまいません。ズボンもウールのものなどはく必要はありません。ゴルフズボンやトレパンは伸び縮みがあって最高であります。上に着るものは下界で三月ごろに着ている服装でよいようです。そしてその他にやはりセーターを一枚。

③ 秋 山

三〇〇〇メートルの十月から十一月初めにかけては新雪の降るころです。残雪期に似た恰好でよいのですが、体が寒さに慣れていないので冷たい風でも吹けば非常にこたえます。実際にはさほど変わりはないのですが、体を感じる寒さはひとしおです。



④冬山

十一月下旬から三月いっぱいまで山は雪にとざされま
す。三月になって大陸から移動性の高気圧がくるよう
になると、残雪期のような天候の日がありますが、着るも
のは冬山と同じにしておいたほうが無難であります。

この場合は直接肌にふれるものは、すべてウールかア
クリルのものがよろしい。できればパンツもウールかア
クリルにするべきです。冬山に入れば着替えることは考
えないほうがよいので、ぬれてもそのまま体温が奪わ
れない工夫が必要となってくるのです。そのために、肌
着にはウールかアクリルを用いるのであります。そして
その上に二、三枚着込んでウィンドヤッケを着ることに
なりますが、その二、三枚は工夫次第であります。ウー
ルのタータンチェックのシャツとセーターでもよいので
あります。ズボンはといいますと、ウールのズボン下を
はけば、とりたててウールのズボンをはく必要もありま

せん。しかしそれしかない方は、やはりサラリーマンの背広と同じでそれをはいたほうが安上りで賢明であります。

⑤ 役立つ服装

基本的には街で着る服がそのまま山で着られないかということでありましたが、登山者のな恰好に憧れる方と登山には登山用の服を買っておいたほうがかえって安上りだという方を除けば、手持ちの服を流用するか、洋品店のバーゲンセールで買ったほうがよいようであります。そのほうがより個性的な登山者が出来上がります。背広とワイシャツ、ネクタイが下界のユニフォームならばタータンチェックのシャツとツイードのニッカーズボンが山の制服のような登山者のオンパレードでは、将来の登山界の没個性、官僚性が目に見えるようで、自由の気風を巻き起すのが急務であるとなげかざるをえないのです。

次に、着方と工夫次第では非常に役立つものの一部をあげておきます。

● **Tシャツ** とくにアクリルのものは肌着のかわりに使用するとぬれても大丈夫で、四季を通して使えます。半袖にしておくと、夏はそれ一枚あれば何も要らないのであります。

● **アクリルのズボン** ずい分アクリルにこだわるようですが、アクリルはウールと同じくらいに保温性があり、縮むこともなければ、洗濯もいたって簡単であります。

●アクリルの軍手 これは第一に安いのであります。ただ手に入れにくいので見つけたときはま
とめて買っておいたほうがいいようです。一組三五〇円から五〇〇円くらいで絶対に縮まない
し、ウールの手袋より作業がしやすく、凍りにくいのであります。

●安いセーター 薄手、厚手を問わずこれこそバーゲンセールで手に入れるべきものであります。
●半袖のウィンドブレーカー ナイロンツイルかタフタでV衿のプルオーバーが安く売り出され
ることがあります。これを買ってきて、袖を半袖にしてしまいます。そして冬山にはセーターの
下に着込むのであります。風を通さないので非常に暖かい思いができ、しかも半袖なので体は動
かしやすいのであります。

●ニットストラックス 近ごろポリエステル一〇〇パーセントのニットストラックスが安く手に入り
ます。これはゴルフズボンと基本的にはまったく同じものです。洗濯は丸洗い、ひざの屈伸は楽
で、トレーニングパンツよりもズボンらしいだけ街のなかをはいて歩くのにはよいようでありま
す。

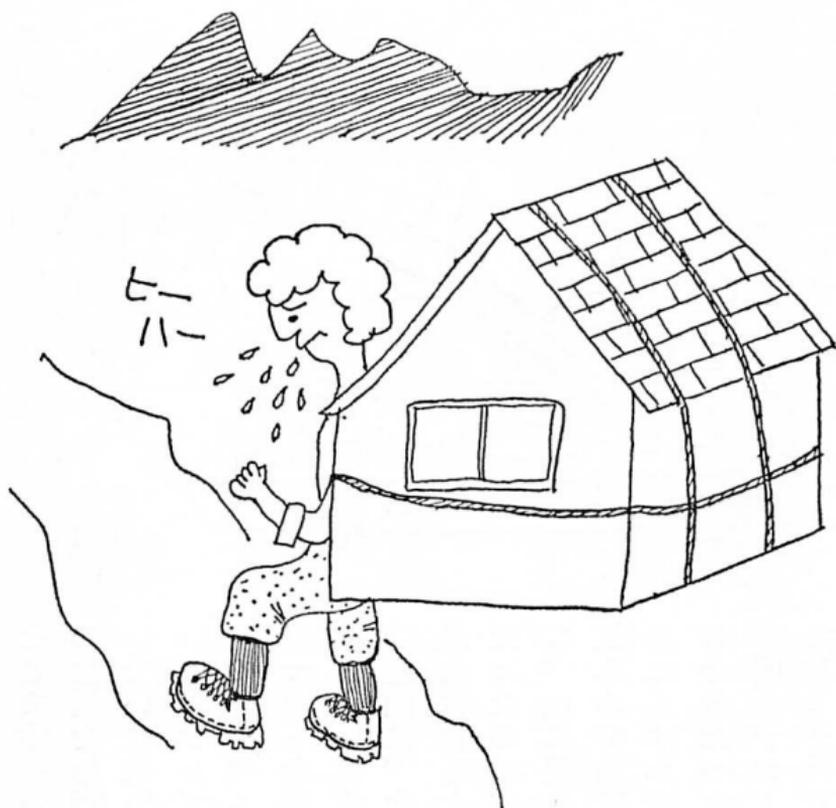
2 用具の点検

最近の登山用具の発達は目を見張るものがあります。しかし登り方は現代文明の発達の速度と



比べると極めて原始的で、今だに二本の足で登っております。キャタピラ式雪上歩行アイゼンとか自動振回式ピッケルとか地域暖房型空間温度上昇装置とかX線雪崩透視カメラとかの開発を期待してもよいように思われますが、それならいっそのことヘリコプターで山の頂上へヒラリと降り立ったほうがさっそうとしてスマートでありましょう。しかしそれでは山に登るのではなく、山に降りるのですから「山降り」になつてしまいます。

大工でも——という言い方はよくない——木工建築家も今ではノコとカンナに見切りをつけて電動式を使っているのに、登山者の原始的な生活様式はまったく改善されておりません。それは登山のルールの原則が、機械を使用してはならないことになってきているからです。道具の使用は認められても機械の使用は認められないのです。しかし実はこの原則はどのスポーツにも共通で、登山にかぎられたことではありません。機械というのは動力、伝動、作業の三機構を有する



装置なのでありますから、こんなものを持ち込めばスポーツの概念は根底からくつがえされます。そもそも大リーグマシーンで鍛えられたピッチャーの投げる球と、ピッチングマシンの球とはまったく違うものなのであります。

しかし日常生活は機械——文明の利器——で埋めつくされており、ピッチングマシンの球を打つ毎日なのであります。朝目覚めるとタイムスイッチで自動的に炊飯されており、瞬間湯沸し器のお湯で顔を洗い、テレビを見ながら朝食をすませ、髭剃り器で髭を剃り、ドライヤーで髪をなで……という具合であります。しかし山での生活では、ピッチャーの投げる球を打たなければならぬのです。



そこで山へいくときには自分の日常生活を反映して、山の生活を想定することとなります。家は大きすぎてかっいでいけないから、山小屋を利用するかテントを持っていく。テレビも大きすぎて第一電気がないから、本を持っていく。ふとんのかわりに寝袋、タタミのかわりにエアマットを持っていくこととなります。これを代用品指向といいます。日常生活からの妥協なのであります。

登山は、その逆の発想が必要とされるのであります。

最初は何もなかったのです。アダムとイブは葉っぱ一枚だったのです。普通の人は、服は着ているからいいとして、山に登るのにそれ以上何が必要でしょう。フロシキ包みの弁当に下駄ばきで十分であります。下駄ばきで歩きにくければ運動靴、寒そうだったらセーター、雨が降りそうだったらカサ、泊りがけでも雨が降らないなら山小屋もテントも不必要、草原で星を見ながら寝ればよいでしょう。万一雨に降られても一晩くらいカサをさして

立っておればぬれることはないし、ぬれても眠りたい方は頭だけカサをさして寝ればよいのです。そしてこんなふうに辛い目に遭った人は、次のときには夜間雨に降られても大丈夫なように考えるでしょう。それが人間の向上、ひいては人類の発展につながるのです。それでもなおかつ雨の対策を講じない方は余程鈍感ですが、素晴らしい登山家になれる素質があるかもしれませぬ。

①登山靴

運動靴でも登山に使用すれば、登山靴であります。だいたい日本の夏山で運動靴でいけないところはほぼありません。七、九月の無雪期には、運動靴が一番歩きやすいのであります。富士山は昔から、足袋とわらじで金剛杖をついて登ったものであります。それが地下足袋となり、運動靴となったところで、何ら本質的に変わってはおりません。そもそもヨーロッパにおいても東部アルプスの雪のない地方では、「グレッタシューズ」と称する西洋地下足袋で岩登りをしたのであります。この靴には、底にマニラ麻のわらじのようなものが貼りつけられてあったのです。もっと食しい一般大衆は靴下だけで登ったと、山の古典には述べられております。かくいう私も剣沢の二股で登山靴をなくし、立山の室堂まで靴下だけで歩いて帰ってきた覚えがあります。靴下だけで雪溪の上を半日歩けるのですから、運動靴があれば上等であります。剣でも穂高でも、基本的には運動靴で十分なのであります。穂高の屏風岩を運動靴で登った高校生もいるのであります。

しかし、運動靴にも欠点があります。底が薄いので地面の凸凹がじかに足に伝わり、足の裏が一日も重い荷をかついで歩くと痛くなります。それと足首が自由になりすぎるので、下手な足の置き方をするとネンザの原因にもなります。疲れてきてフラフラといい加減な歩き方をしていると、ひどい目に遭うこともありますから要注意です。とくに重い荷物をかつぐと足自体が疲れやすくなりますが、一〇キロぐらいの重さの荷物で二三日の山行まででしたら運動靴でどこへでもいけます。

それ以上の山行の場合は、やはり登山靴のほうが無難であります。登山靴の選び方ですが、最近のスポーツ店ではやたらと高級品が並び、しかも舶来品以外は登山靴にあらずというような悪い風潮が見受けられ、登山書には一般論としてのよい登山靴しか紹介されておりません。夏山に年間三、四日しかいかない人が舶来の登山靴を買うのは、四畳半一間のアパートに住んでいる人が自分の背丈よりも大きな冷蔵庫を買うのと同じことで、極めて損な買物なのであります。そうかといって独身者用の小型冷蔵庫を買えば、いずれ買いかえなくてはなりません。この辺の損得勘定は、耐用年数でそれだけの年数分の維持費を加えた値段を割ればすぐにわかります。大学の山岳部の入山日数が六〜八〇日で四年間でほしい三〇〇日になり、中高級品の登山靴でも四年間はくと駄目になります。ですから年間三〇日山にいく人でも十年は使えることになります。夏山一週間、春と秋に各三日、他の月は月に一回山にいく人で、年間二十二日となり、耐用年数は

一三年七カ月ということになり、これ一足でほぼ間に合うことになります。ですから運動靴の次にいざ登山靴を買うという場合には、買いかえなくとも一足で間に合うものを選んでほうが賢明であります。

しかも買う時点では今後冬山へいくかどうかともわかりませんが、一応は冬山にも耐え得るものを買っておけば間違いありません。最低限雪のある山にも通用するものといえればひと口に「中の上」の登山靴であります。今キャラバンシューズを買って、もし二年後に冬山もやろうということになれば、そのキャラバンシューズは耐用年数二年ということですから、どちらが得かよく考えてみましょう。

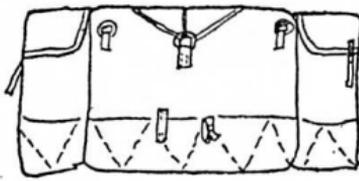
実際にどれを買うかということは、第一部で述べましたように日常の研究を生かさなければなりません。それでも足の形は顔以上に個性にあふれ、人によってまちまちですから、スポーツ店で一時間以上ははいてみる必要があります。はいてやたらと歩いてみて、煙草を吸って週刊誌でも読んでいましょう。それでお茶でも出してくれる店は信頼するに値する店で、文句なくそういう店で買い、相談事もすすんでするようにしましょう。たまたま足に合う登山靴がなくても、他のものはそういう店で買うようにしましょう。

②リュックサック

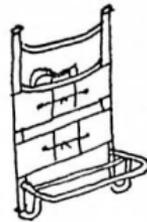
ザック(最近はこの呼ばれることが多い)の場合は、登山靴ほど深刻ではありません。登山靴は足

が痛くて歩けないとか、冬山で凍傷になって足の指がなくなるとかいう場合がありますが、ザックはそういうことはありません。かつぎやすいか、かつぎにくいか程度であります。ですから日帰りの山行で弁当だけ持っていくにはフロシキで十分なのであります。弁当をフロシキにくるみ、腰に結びつけ、いわゆる腰弁スタイルで歩くのが一番歩きやすいはずです。ザックは元來かつがないのが一番歩きやすいのですが、弁当にはじまり水筒や雨具などの必要不可欠なものがあるので仕方なく持っていくものの一つなのであります。ですから考えるべきことはまず第一に軽いことであり、その次にかつぎやすさ、丈夫さ、使いやすさ、カッコよさと続きます。その点フロシキはどんなものよりも軽いかつぎやすく丈夫で使いやすいのですが、カッコよさにおいては最悪であります。そして荷物が増えると極端にかつぎにくくなり、丁稚小僧でもあるまいしと敬遠されるようになります。

リュックザックの場合も登山靴同様買いかえなければならぬのではつまらないので、なるべく多用途に使えるもののほうがいいのです。大は小を兼ねるので日帰りの山行から、小屋泊り一週間の山行まででしたら一つあれば十分です。テント持参でしたら、三、四日はいけます。そういうザックの大きさは、間口が三五センチ、高さが六〇センチくらいのものであります。もっとも小屋泊りの場合は食糧の代りに金を持っていくのですから、いくら日数が伸びてもザックの大きさには関係ありません。財布の大きさだけが問題となるのですから、この程度のザックで一カ



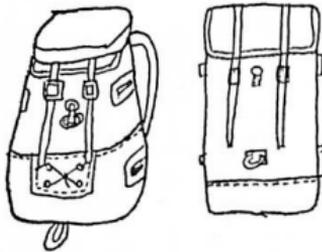
キスリングザック



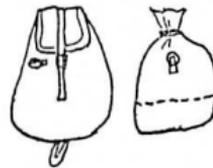
背負子



バックフレーム



アタックザック



サブザック

月くらいいいけても不思議ではありません。ですからテント持参で三〜四日の荷物が入らないようでしたら、詰め方がまずいか不必要なものが多すぎるのです。荷物というのは持てばよいというものではありません。

最近のザックはどれも丈夫で、作る側も使いやすいようにあれこれ工夫していますから、大きさだけを注意すればあとはあまり考えることもないようです。ただやたらと凝りすぎたものは、ザックにかぎらず敬遠したほうがよいようであります。

シンプルなものほど美しく、機能的なものが多いのです。凝りすぎた結果が故障の原因となることもあるので、なるべくなら飽きのこないオーソドックスなもののほうがよいのです。

③ 雨具

雨が降らなければ登山ももっと楽しいものとなるでしょうが、降るものは仕方ありません。雨に降られてぬれるのも宿命だと諦めなければなりません。雨にぬれないために人間が考え出した道具のなかでカサこそが最高傑作であり、ICの開発によりエレクトロニクスの技術が飛躍的に向上したのと同じくらいの重みがあります。古来よりカサに似た発想の住居はいろいろありますが、これを超小型化し、軽量化したのですからそれくらいの評価は受けてしかるべきであります。

そのカサを使わない法はありません。平坦な山道では他のどんな高価な登山用の雨具よりも効力を発揮します。ただ欠点は腕がくたびれることと、風に弱いことであります。腕がくたびれた場合には、ザックにくくりつけるとかの工夫をすれば解消されます。でもカサはもっと他の使い方があります。ツェルトのなかで広げれば、快適な居住空間が生まれるのです。

風の強い日とか手を使って登らなければならぬ登路の場合には、やっぱり着る雨具が必要と なってきます。雨具といっても、完璧なものはありません。完全防水のものは間違いない汗で内側からぬれてきます。もちろん、不完全なもののは外側からしみてきます。どちらにせよ、ぬれることには変わりないのです。素材的には完全防水のものはビニールで、そうでないものはナイロンかポリエステルと綿の混紡が多いようです。どちらにせよぬれるのですから、選び方は一つで



カサ



ポンチョ



セパレーツ

す。安いか軽いかであります。安いのはビニールを使ったものでありますが、これは安いだけに残念ながら破れやすいのであります。軽いのはナイロンですが、これは雨もりが激しいのであります。

形はポンチョ型と、ジャケットとパンツになったセパレーツ型があります。これも一長一短で決め手がありません。ポンチョはザックまですっぽりとかぶれて比較的むれにくいのですが、下半身がぬれてしまいます。風の日にはバタバタとおおられ、ザックをおろすのも容易ではありません。セパレーツ型はザックがぬれてしまいます。

決め手がないということは、そのときの山行に応じて工夫する余地が残されているという事です。カサとポンチョとセパレーツを

うまく組み合せて活用すれば申し分ありません。さして風の吹かない低山でしたらポンチョとカサだけでテントは要らないし、残雪期の山でしたらナイロンタフタのセパレーツ雨具だけでヤッケは要りません。

④水筒

登山をすると汗をかきます。すると水分の補給をしなければなりません。山のなかには水のあるところばかりではありません。むしろ水の得られない場合のほうが多いのです。人間は空腹と喉の渇きには我慢できなくてきているので、雨が降ったらぬれればいいさ流の考え方は通用しません。水筒は弁当と同じくらい重要なのです。

手持ちのない方は近所の子供にたのめば、マンガの絵のついたやつを必ず借してください。小学生の最大の楽しみは遠足ですから、リュックサックと水筒は必ず持っているのです。しかし、小学生に水筒を借りて山に行く——遠足に行く——のはプライドが許さない方は買ったほうがよいでしょう。さほど高いものではありませんし、一つくらい自前のものがあってもよいものです。大きさは一リットル、一・五リットル、二リットルぐらいが手頃ですがどんな山行にも使えて一番具合のいいのは、一・五リットルです。そしてもっとも大切なことは、もらわないことです。もらいためには、パッキングがしっかりしていなければなりません。コルクかゴムのパッキングでガッチリしまるものでないと必ずもります。最近ワンタッチでしまるゴムパッキングの

水筒が出ていますが、これが一番よいようです。とくにズボラな方にはお推めいたします。フタをなくす心配はないし、ネジ式ではないので片手でポンと開くのです。

⑤ ナイフ

いわゆる登山ナイフというのがありますが、これがいつから登山ナイフと呼ばれるにいたったかは登山界の不思議であります。刃渡りが一五センチくらいもあって、皮のケースに収まり、腰から下げられるようになってあるあの登山ナイフです。一見するとイモの皮むきから、木を切り倒すことまでできそうではありますが、ほんとうは何をするにも極めて不都合なのであります。ああいふのを帯に短したすきに長しというのでしょうか。昔から万能と呼ばれるほど中途半端なものはないのです。

ナイフなら、極めてナイフらしい純粹なナイフがよいのです。ロープを切ることとイモの皮むきができれば、ナイフの機能としては十分であります。木を切り倒すのにはオノとかナタとかノコギリを使用するのです。昔、山岳部に新人が入ってきまして、夏山合宿に入るのにナイフは必需品であると申しましたところ、彼はカミソリの刃のついた鉛筆削り専用のナイフを持参してきました。そのナイフでレモンを切りましたら翌日は真っ赤にサビて使えなくなっていました。これもナイフには違い不大的のですが、ナイフとしては純粹すぎて使用に耐えなかつたのです。

ナイフはナイフだけでよいのですが、山にカン詰を持っていく方はカン切りが必要です。カン

詰もナイフと石があれば簡単にあけることができるのですが、ナイフをあてがって石でガツンガツンとやればカン詰は食べられてもナイフが駄目になり、その代償は大きすぎます。そこでたまにたまナイフにカン切りがついておれば、一つ余計な心配をする必要がなくなります。またナイフにスプーンとフォークのついたものもあり、二度以上木の枝で箸を作って食べたことのある忘れ物癖のある方は考えてみるほうがよいでしょう。しかし、そういう人にかぎってせっかくのスプーンとフォークのついたナイフそのものを忘れていたりするのです。

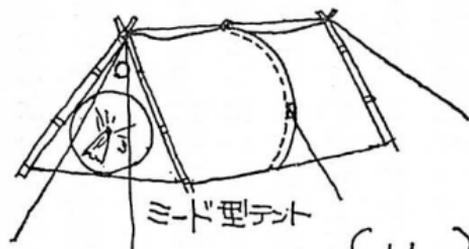
⑥ ランプ・ローソク

夜明けとともに行動を起し、陽が沈むと同時に眠りに入るとというのが原始生活の基本であります。そうするとランプもローソクも必要なのでありますが、夜更しに慣れ切った文明人の体質は山へいったからとて簡単に切りかえられるものではありません。陽が沈んでから二、三時間はゴソゴソしておりますし、酒などがあつたりして翌日はなんとなくみなさんあまりやる気がないときなどは、夜のふけるのも構わず歌をうたったり話をしたりしております。そして暗くなつてから荷物の整理をすることもありませんし、水汲みにいかなければならないこともあります。下手をすると、夜道を歩かなければならないこともあります。懐中電灯とローソクはどちらも必需品であり、懐中電灯はできれば両手で作業できるようにヘッドランプが最適であります。

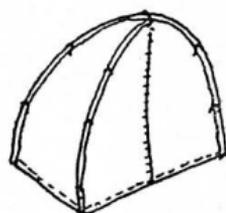
⑦ テント



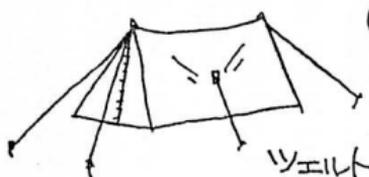
家型テント



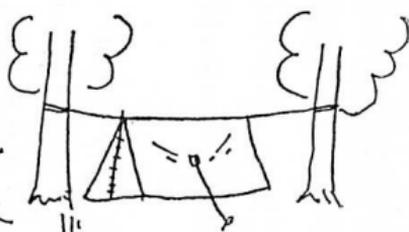
ミッド型テント



ドーム型テント



ツェルト



テントは登山における家そのものであります。家はやたら大きいと立派で見覚えはよいのですが、掃除がたいへんです。小さいと住むのに苦労します。テントも同じことで大きいと住み心地はよいのですが、重くてかつぐのに難儀しますし、小さ過ぎると寝心地はよくありません。生活用具をかついで山にいく登山は常に重さとの闘いであり、登山用具の技術革新は軽量化を主な目的として進められてきました。軽量化を図った結果、いろいろなものを犠牲にしてこなければならなかったのも事実であります。テントの場合は、居住性を犠牲にしながら小型軽量化が図られました。その結果生み出されたのがナイロンとジュラルミンとグラスファイバーを駆使した近代的な軽テントであります。

このテントは高さ一二〇センチ以下でなかに入るときは這って入り、テント内ではいつも背中を丸めていなければならぬという画期的かつ大胆な様式となっており、しかも睡眠時の一人当りの占有幅は四〇センチという驚異的なものであります。しかし大きさは水筒並みの大きさに折り畳めることができ、本体の重さは一キロ以下、付属品も含めて二キロ以下という従来のテントの常識を破るものとなりましたのであります。

人間の少しでも楽をしたいという気持ちだが、居住性を犠牲にしてまでも生み出させたこのテントは、意外なところに合理性を秘めているのであります。それは、このテントが二三人用に作られていることによります。五、六人用のテントはよほど力のあまっている人以外、二人でいくときには使いませんが、このテントが二つあれば、五人でいくときも二人でいくときも使えるのであります。この場合にはザックと違って大は小を兼ねないのであります。

⑧ 寝袋

テントが家なら、寝袋はふとんであります。夏の山であれば、寝袋はなくともセーターを着込んでザックに足をつつ込めば寝られます。しかし、何かにくるまれて眠りたいのが人情です。セーターを着込んで何かも足りない気がするものです。それなら赤ん坊のとき母親の腕に抱かれて眠ったように、隣に寝ている人の腕に抱かれて眠りたいという人はどこか異常な心配がします。とくに同性の場合は、なかでも男同士の場合は、完全に狂っているとしかいようがありません。

せん。異性の場合そういう気になるのは同情の余地がありますが、それでもそういう方は前日の行動に手ぬかりがあり、疲れ方が足りないせいで、その上、翌日の行動に支障をきたすようなことをしては、立派な登山家にはなれません。

何にもくるまれないで寝るときは何となく手のやり場に困り、熟睡できないこともあります。そこで必需品ではありませんが、中綿の入っていない寝袋すなわちシュラフカバーが便利なのであります。これとマットがあれば、翌日のすがすがしい目覚めは保証されます。夏山の一週間くらは、これで過せる体力と根性を養わなければなりません。

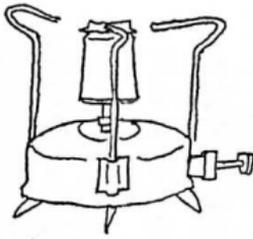
しかし何といっても、深い眠りがなければ疲れはとれません。寒さにふるえて一晩中目を開いているのも普通の人なら一、二晩が限度であります。それ以上続けると急速に疲れが蓄積して腰がフラつき、呼吸が乱れ、目がかすんできます。しかも着ているものがぬれている場合は乾くばかりかどんどん体温を奪われ、登山を挫折しなければならぬ事態となります。そのためにもできるだけ暖かく過せる工夫をしなければなりません。

寝袋はだいたい一・八キロから二キロくらいの重さで、セーターなら三、四枚分の目方であります。しかしセーターは二枚を重ねて着て、一枚を足にはき、もう一枚を首に巻きつけて、さらに腹にかけて寝ても寝袋以上には暖かくなりません。こんなにかくさん持ってきたのにと、みじめになるだけであります。それなら最初から寝袋を持参したほうが賢明であります。

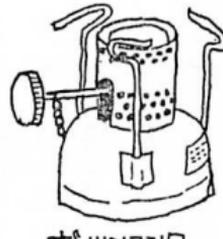
寝袋には合織綿のものと羽毛のものがあります。従来より羽毛のほうが高級品とされ、保温力と軽さにおいて勝つているとされております。そのかわり値段も勝つているのであります。これもどちらでもよいようであります。最近の登山では保温力よりもむしろ小型軽量という点に注意が払われており、その点では羽毛のほうが絶対有利であります。ただ冬山などで寝袋そのものがぬれてしまえば、どちらで寝ても寒いものなのです。羽毛製品にもぬれると羽毛が水分を吸い込み団子状にかたまつてしまつて、乾かさぬかぎりはどうしようもないという安物がありますから注意が必要です。

⑨ コンロ

人間が猿とたもとを分かつたのは火の使用を知つたときでした。火は確固として存在する物質ではありません。物質が燃焼する現象を火と称するのでありますから、自分の手にとって観察するわけにはいきません。まして標本にすることなど考えも及びません。山のなかで生活する人が一生海を見ずに過すことがあるように、その存在すら疑われても仕方がないのです。初めて火を見た人には何やら赤くゆらゆら揺れるものがあるに近づくことと熱くて、その赤いものに捕えられると姿形がなくなつてしまふ不思議で恐ろしいものに映つたに違いありません。その恐ろしいものに近づくと寒いはずのときでも暖かくなることを知つたときの驚きとその火を創り出すことに成功したときの喜びは、想像を絶するものでありましよう。偶然に発見したか、努力のすえになし得た



石油コンロ



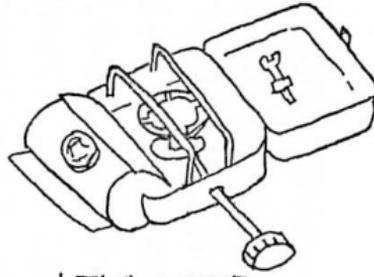
ガリンコンロ



ガスコンロ



ガリンコンロ



小型ガリンコンロ

か、初めて人類の火をともした人は誰なのでしょう。登山は極めて原始的なゲームでありますから火のつけ方は進歩してきましたが、使用方法は数十億年前と同じ方法を採用してきたのであります。基本的にはそのやり方が今だに通用しているのです。焚火で飯を炊くやり方などは土器がアルミの飯盆に変わっただけで、ここ二千年はまったく同じ方法が採られているのであります。

しかし登山にも近代化の波は押し寄せ、十八世紀末に起った石炭エネルギーによる産業革命と似たことが、石油エネルギーを利用することにより起ったのであります。それが石油コンロの開発なのであります。石油とコンロがあればいかなる場所、いかなるときでも簡単に火が利用できるのです。その結果、焚火のできない季節、状況下でも積極的に登山をすることができるようになり、とくに冬山登山の方法が画期的なものとなったのであります。

現在では石油（灯油）とガソリンとガスのコンロが使用されており、大きさも目的によつてさまざまのがあります。なかでもガソリンを使用するものが取り扱い方法さえ誤らなければ、もっとも火力が強く、せっかちな人には向いています。ただ石油もそうですがガソリンコンロは一度ガソリンを気化させて燃焼させるので、気化するまで予熱を加えなければならぬのが面倒なのです。しかし最近では予熱のいらぬ機種も出てきていますので、多少重くてもかまわないという方はそちらを利用したほうがよいでしょう。ガスコンロはあらかじめ高圧ボンベに液化ブタンガスが詰め込まれていますので、弁を開くだけで簡単に点火でき、面倒くさがり屋には最適です。ただボンベの予備が重いのと、寒いところでは極端に火力が落ちるのが欠点であります。

山の道具のなかで一番技術開発の期待が持てそうなのが、このコンロであります。近い将来、きつと水銀電池による小型電熱器か原子炉コンロなるものが開発されるはずです。そうなればタバコ一個分の大きさのコンロで煮炊きはもちろんのこと、冬山のテント内暖房、熱処理による雪洞掘りをして十年間使用可能なものが作り出されるのも、夢ではないかもしれせん。

⑩ コッヘル

コッヘルというのはドイツ語でナベのことです。炊事をするときには絶対に必要であります。しかし登山の場合には、ナベもナベだけには終わらないのであります。ドンブリに変身したり、冬山では雪かきに使ったりするのであります。まさか岩登り用のヘルメットのかわりに使う

人はありませんが、多用途に道具を使う工夫をするのが登山での特徴でもあります。

コッヘルは、その山行と食糧に見合った大きさと数が必要となります。軽テントは人数分を持ち運べばかえって合理的になると書きましたが、コッヘルは小さいのをたくさん持っても駄目です。二人用のコッヘルで五人分の飯を炊くとき、コンロが一つであれば三度炊かなければなりません。二人用のコッヘルで五人分の飯を炊くとき、一度ですんで燃料は三分の一でよいのです。ですから五人でいくときは二～三人用のテントを二張持って、コッヘルは五人用を一つ持つほうがよいという逆の思考方法が同時に成立することになります。ところが五人で出発して途中で二パーティーに分れる計画だと、コッヘルもやはり二～三人用のが二つ必要となってきました。そしてそのパーティーがまた合流するような場合には二～三人用と五人用を持っていけばよいことになります。

この辺のことを人数と食糧と計画に合わせてよく考えなければなりません。ナベの大きさと数に合わせて人数と食糧と計画を決めるのがもっとも簡単ですが、ナベの大きさが不都合だから今回の山行は遠慮してくれといわれても、普通は素直には受け入れられません。山へいく前に怪我をしたくない人は、もっと穏当な結論を導き出すべきです。

運動靴 登山靴 基本装備	帽子 オーバーヤッケ オーバーズボン マフラー、スカーフ 手袋、軍手 靴下 オーバー手袋 オーバーシューズ スパッツ Tシャツ 半ズボン 羽毛服 羽毛パンタロン
○ △	× × △ △ × × × ◎ ○ × × × △
○ △	× × △ △ × × × ◎ ○ △ × × △
△ ○	× △ △ △ × × × ◎ ○ △ × △ ○
△ ○	× △ × △ × × × ◎ ○ △ × △ △
× ◎	× △ × × ○ △ △ ◎ ◎ △ ○ ○ ○
× ◎	△ ○ × × ◎ ○ ◎ ◎ ◎ △ ◎ ◎ ◎
× ◎	△ ○ × × ◎ ○ ◎ ◎ ◎ × ◎ ◎ ◎

地下足袋
 わらじ
 リュックサック
 背負子
 サブザック
 雨具
 ヘッドランプ
 水筒
 テルモス
 サングラス、ゴーグル
 ナイフ
 細引
 地図、磁石
 チリ紙
 タオル
 筆記具

○ ○ ○ ◎ △ ○ △ × ○ △ ◎ × × ◎ △ △

○ ○ ○ ◎ △ ○ △ × ◎ ◎ ◎ × × ◎ △ △

○ ○ ○ ◎ △ ○ △ × ◎ ◎ ◎ ○ △ ◎ △ △

○ ○ ○ ◎ × ○ △ × ◎ ◎ ◎ ○ × ◎ × ×

○ ○ ○ ◎ △ ○ ○ △ ◎ ◎ ◎ ○ △ ◎ × ×

○ ○ ○ ◎ △ ○ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ○ ○ ◎ × ×

○ ○ ○ ◎ × ○ ◎ ◎ ◎ ◎ ◎ ○ △ ◎ × ×

露営用具・生活用具 テント一式 ツェルト スコップ ノコギリ プラシ ローソク ランプ ナタ 寝袋	呼子 トランシーバー ラジオ 天気図用紙 針と糸 医薬品
× × × × × × × × ×	○ △ × × × △
○ △ △ ◎ × × △ △ ○	○ ○ × × × ○
○ × △ ◎ × × △ △ ○	○ ○ △ △ △ ○
△ × × ◎ × × × ◎ ×	○ ○ △ △ △ ○
◎ × △ ◎ △ × △ ○ ○	○ ○ △ △ △ ○
◎ × △ ◎ ○ △ ○ ◎ ◎	○ ○ ◎ ◎ ○ ○
○ × × ◎ △ △ ○ ◎ ×	○ ○ ○ ○ ○ ○

シュラフカバー
 テントシューズ
 コンロ
 コッヘル
 ヤカン
 包丁
 たわし
 布バケツ
 しゃもじ、おたま
 カン切り
 ふきん
 ペニヤ板
 食器
 茶こし
 洗剤
 燃料

× × × △ × × ○ × × × × × × × × × ×

○ △ △ ○ △ △ ○ △ △ △ △ △ ○ △ × ×

○ △ △ ○ △ △ ○ △ △ △ △ △ ○ ○ × ×

○ × × ○ × × ○ × × × × × ○ ○ × ×

○ △ △ ○ △ × ○ △ × × △ △ ○ ○ △ △

○ × △ ○ △ × ○ △ × × △ △ ○ ○ ○ △

○ × × ○ △ × ○ × × × × × ○ ○ △ △

登攀具 ピッケル ピッケルバンド アイゼン アイゼンバンド ワカン ザイル 補助ザイル シュリンゲ ハンマー	予熱用固形燃料 ジョーロ 修理部品 工具 マッチ 古新聞
× × × × × × × × ×	× ◎ × × × ×
× × × × × × × × ×	△ ◎ ○ ○ ○ ○
× × × △ × △ △ ○ ○	△ ◎ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ◎ × × × × ×	× ◎ ○ ○ △ ○
× × × × ○ × × × ×	× ◎ ○ ○ ○ ○
○ △ × ○ ○ ◎ ◎ ◎ ◎	× ◎ ○ ○ ○ ○
○ ○ ○ ◎ × ◎ ◎ ◎ ◎	× ◎ ○ ○ △ ○

その他 非常食 非常用燃料 非常用マツチ 非常用ローソク カメラ 双眼鏡 ビニール袋 小物入 身分証明書	ハーケン カラビナ アイスハーケン アプミ 安全バンド ヘルメット
○ △ △ △ △ ○ ○ △ ○	× × × × × ×
○ ○ ○ △ △ ○ ○ △ ○	× × × × × ×
○ ○ ○ △ △ ○ ○ ○ ○	× × × × × ×
○ ○ ○ △ △ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ × ○ ○
○ ○ ○ △ △ ○ ○ ○ ◎	× × × × × ×
○ ○ ○ △ △ ○ ○ ○ ◎	× △ × ○ ○ ○
○ ○ ○ △ △ ○ ○ ○ ◎	○ ○ ○ ○ ○ ○

3 食糧の点検

山で何を食べるかということとは、登山をする人にとって最大の関心事であります。おいしいものを食べたいのは人情です。しかしそれを自分でかついでいかななくてはならないのだとふと考えると、現実とのギャップに悩まなければならぬのです。

物事は徹底的に割り切れれば活路が開けることがあります。登山の場合も、食べなくても三、四

財布、名刺	保革油	温度計	時計	マジックインク	針金	殺虫剤	ビニールテープ
○	×	×	○	×	×	×	△
○	×	△	○	△	△	△	△
○	△	△	○	△	△	×	×
○	×	×	○	×	×	×	×
○	×	△	○	△	△	×	△
○	△	△	○	△	△	×	×
○	△	△	○	×	×	×	×



日は大丈夫なんだと考えると食糧などそれほど重大な問題ではなくなります。ちょっとくらい食べなくなっても死にやしないよという開き直りがあれば、第一山へいくのに安くついてよいではありませんか。体力がありあまって徹底的においしいものを食べたい方は、別にとめはしませんから米と圧力釜をかついでいけばよいでしょう。ありあまるほどの体力を持たない普通の方は、軽ければそれでよいのです。荷物が重すぎて体力が続かずに途中でせっかくの山行を放棄して帰ってくるぐらいなら、最初からギリギリまで荷物を切りつめていったほうが賢明であります。食糧にかぎらず、一度家を出る

ときに持って出たものは重いからといってなかなか捨てられるものではありません。しかもゴミまで持ち帰ろうという時代であります。山でやたらと物を捨てたりすることは、山を汚すことになりかねません。

ギリギリまで切りつめて荷物を軽くするのも減らしやすいのが、食糧であります。やたらにたくさん持参して、たらふく食べて山へ行って太ってくる人もありますが、やせるほうがよりノーマルであります。山は飯を食いにいくところではありません。普段よほど貧しい食生活を送っている人以外は、山での数日間の食べものくらい別段まずくとも気にかける問題ではありません。

しかし空腹感を覚えると何とはなしにやる気が失せて、士気がなくなることがあります。それならメリケン粉と砂糖を持参し、水にとかしてナベで焼けば栄養満点の食事ができます。昼は、アメ玉かチョコレートをなめながら歩けばよいのです。何がなければという食い意地はこのさい捨て去って、山へいくべきです。要は血中糖濃度を下げなければいいのであって、山へ行ってから今さらアレを食べなければならぬとかいうのは手遅れであります。

人間の活動には炭水化物、脂肪、たんぱく質の三大栄養素をはじめとして、カルシウム、リン、鉄などの無機質、ビタミンおよび水分の大きくわけて六つのものが必要であります。たとえば、カルシウムが必要とされるのは骨をつくる細胞から分泌される骨質に炭酸カルシウムとリン

酸カルシウムが沈着するためであり、ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収や骨への沈着が悪くなるのです。しかし、山でカルシウムやビタミンDを取らなければ骨が折れるかというのと、折れるはずがありません。日常の食生活で長期間不足すると折れやすくなるという程度です。ですから何カ月も何年も下界に降りることなく山に登りっぱなしという人以外は、山で何を食べなければならぬということはありません。食堂へ行って子供がお子様ランチに固執するようなガツガツとした食糧計画は、荷を重くするだけであります。

要は毎日食べているものが貧しすぎると栄養のバランスが崩れやすく、普段健康で元気な人は山では何を食べていてもよいのであります。たんぱく質は体重一キログラム当り約二グラム、脂肪は成人一人一日当り三〇〜五〇グラム、カルシウムは〇・六グラム、鉄は一〇ミリグラムと考えて日ごろの食事をしている人はいないのですから、ましてや山にいるときはそんな余計なことは考えないで、景色に見とれているほうがまだましであります。

①日帰り用食糧

具体的に何を食べればいいのかという問題にふれて、日帰りにはにぎり飯が一番です。別にパンでも何でもよいのですが、もっとも腹のたしになって、日本の情緒が損なわれず、もっとも作ってくれた人の愛情を感じながら食べられるのがにぎり飯であります。愛情がたまに胃にもたれることもあります、何も持っていけないよりは、はるかに恵まれた食事であります。

② 観光地向き食糧——その一

これは、国内の夏場のごくかぎられた山へいくのに適用できる効率のよい食糧計画です。この方法の利点は、事前に食糧を買わなくてもよく、しかも、極めて軽い荷物でいける点があげられます。最近では山小屋の数も増え、いたるところに小屋があり、食べものも豊富に揃っております。そこで小屋伝いにいける登山計画を立てて、三食をどの小屋で食べるか詳細に検討し、その都度小屋の厄介になるといふ俗っぽい方法であります。

ただ注意しなければならないのは、小屋によってまちまちですが四時から四時半を過ぎると宿泊者のための夕食を作りはじめるので、フラリといつても食べられない場合があります。そんなときでも小屋の売店は営業しているはずですから、クラッカーかせんべいを買って食べればいいのです。この方法をとると好き勝手なところで寝られます。炊事をしないので水場などの心配はありませんし、夕食は終わっているのだからただ寝るだけでよいのです。翌朝は目が覚めたらすぐに歩き出し、最初の小屋で朝食をとるのです。これを繰り返せば、軽い荷物で快調なピッチでどこまでも歩けそうです。

③ 観光地向き食糧——その二

前述の方法はかなり経済的に余裕のある方でないとお推しできませんが、この方法は少々厚かましい人であれば誰でもできるうまい方法であります。持っていったものは重いからとてなかな

か捨てられるものではないと先に申しましたが、広い世間では何の惜し気もなく捨てる人もいるのです。とくに無駄なものを苦勞して持ち歩いて、帰る段になって必要なことから捨てていく人が多いのです。この本を読まれた方はあまった食糧を捨てるような馬鹿な真似は決してなさらないと思いますが、たくましく生きるためにはその上手をいかなければなりません。捨てる人にはどんどん捨てていただいて、それを利用していただくのです。

夏の上高地は捨てられた食糧の宝庫であります。とくに小梨平のキャンプ場は、なぜこんなものと思うものまで拾えます。捨うということばにこだわりを感じる方は資源の再利用と申ってください。米と野菜と調味料は持っていく必要はありません。米は丁寧に二重のビニール袋に入れて密封してありますし、玉ネギとジャガイモは腐るほど手に入ります。念入りに探せば、キューリとマヨネーズくらいは手に入りますから、野菜サラダも食べられます。シヨウ油、ソース、バターも手に入りますが、塩はあまり見かけません。インスタントラーメンはミソにしようかシヨウ油にしようか、あるいは塩ラーメンにしようか迷わなければなりません。昼食用には封の切っていないクラッカーがあります。運がよければ、卵やカン詰に行き当ることもあります。信じられないような話ですが、事実なのです。上高地で丸のままのスイカを拾って食べたという夢のような話をきいたこともあります。

しかし、腐りやすいものにやたらと手を出しては失敗します。腹をこわしてはせっかくの山行



食料現地調達法

が台なしになってしまいます。上高地の場合は毎日ゴミ集めにきますから、比較的新鮮なものが手に入ります。それだけにゴミ車が入ったあとは何も残っていませんから、注意が必要です。

実は上高地の場合は、バスや自動車でキャンプだけを楽しみにくる人が少々の重さも苦にせずリッチな食糧をやたら持参して、やたらに捨てていくので乞食の天国みたいな状況が生まれるのです。しかし不思議なのは、滅多に酒が捨ててないことです。食べものを捨てる人がいて酒を捨てる人がいないということは、どうということな

のでしょうか。まあ、いずれにせよ食糧は持参せずとも酒と胃腸薬だけは、ザックに入れていったほうがよいようです。

④ 純粹登山食糧

山で食べるものには小型、軽量、短時間調理、栄養、美味、満腹感、経済性などの条件があります。これはいく人の考え方と目的とする山によって異なってきました。これらの諸条件をすべて満たすものがあればよいのですが、小型軽量とおいしくて満腹感を得られるものとは、相容れないものなのです。軽量化だけを追求すれば断食という手がありますし、経済性だけを考えれば高地で乞食をすればその条件にぴったりです。しかしその行動の基本は山に登ることですから、登山を犠牲にしてまでも軽量化を図ることは、健康のため吸いすぎに注意するあまりに肺ガンノイローゼになって入院するのと同じで、空腹のために山道でいき倒れなどになったら、末代までの恥となります。ただ一般的に荷物を増やすことはたやすいが、減らすことは勇気が要ります。このさい一度バツサリと食糧をけずってみましょう。そして、何も無いところから徐々に増やしてみることにしましょう。

たとえば、アメ玉だけを持って山へいくとどうでしょうか。朝起きるとアメ玉をしゃぶり、昼もアメ玉、夜もアメ玉をしゃぶって寝るのです。実際これはかなりきつい。では変化をつけるために、昼をキャラメルにして、夜はチョコレートにするのです。これならばメニューに変化もつ

いて、現実味を帯びてきます。あとは空腹感との闘いです。しかし何もなければ食べようがないのですから、一、二日はこの実験を試る価値はあります。その結果、こう甘いものばかりでは耐えられない方は、干ダラを一本持参して少しずつちぎって食べます。どうしても空腹感をこらえきれない方は、ビスケットを毎食二枚ずつくらい加えます。この時点での一日分の食糧はアメ玉五個、キャラメル五個、板チョコ半分、干ダラ一本、ビスケット六枚で、インスタントラーメン一個分くらいの重さと大きさです。これだけのものを一日分としてビニール袋に詰め、日数分だけ作るのです。そして山にいくのですが、くれぐれも一日一袋で、いくら腹がへったからといって次の袋に手を出してはならないのです。手を出せば必ず足りなくなつて、最後の日は断食をして歩かなければなりません。しかし、食糧の重さは飛躍的に軽量化できるのです。

この量ではどうしても駄目だという大食漢は、少しずつ増やしてみるしかありません。このときも最低限の量をつけ加えてみるのです。インスタントラーメンも一度に一袋食べないで、一日おきに半袋ずつ食べるくらいの強固な意志と計画性が必要です。このみみっちさが軽量化につながるのです。一日三食があつて、そのそれぞれに主食と副食があり、どれを減らせば軽くなるかというひき算では限界があるのです。アメ玉しかないとどこに何をつけ加えていくか、という工夫があるだけなのです。なるべく軽くて好みに合ったものをごく少量ずつ、多品種にわたつて選ぶのがコツであります。次に食糧計画の例をあげておきます。

食料計画の例（二人分）

	朝	昼	夕
第1日	駅弁2個	毎日同じ (カリントウ 10個 レーズ ン少々 アメ 玉6個 ウイ ンナソーセー ジ2本)	カレーライス (アルファ化 米1袋 カレ ーパック2袋) キュウリ2本
第2日	パン3個 コーヒー		ラーメン1袋 モチ2個
第3日	ラーメン1袋		

上の例ぐらいの重さでいければ、合格であります。そこで次に軽くて便利な食糧を参考までにあげておきます。

●アルファ化米 でんぷん質を食べられるようにアルファ化した米、すなわち乾燥米のことで、水や湯で戻すとホカホカしたご飯になる。なるはずですがなかなかうまくいかない。これを炊き込みご飯風にしたもの、スポーツ店で市販されています。

●干物 さきほどのアルファ化米も、乾燥食品の一種でありましたが、日常食べているものなかでも乾燥させて保存のきくようにした食品には、優秀な登山食糧となるものが数多くあります。普通水

分が一五〜二五パーセントのとき微生物の繁殖が抑制され、一五パーセント以下のとき繁殖できないとされており、登山用としては腐らないし軽いし一石二鳥なのであります。一度乾物屋をのぞいて山に持っていけそうなものを買って試食してみるといいでしょう。干ダラ、メザシ、コンブ、カツオブシ、ビーフン、高野豆腐など乾燥食品がいっぱいあります。ちなみに干ダラは一〇〇グラム当り二五八カロリーで、コンビーフの二五七カロリーと何ら変わることはないのです。ただ水で元に戻さなければならぬもので時間のかかり過ぎるものは、敬遠したほうが賢明です。

●モチ モチは重いようで軽いのです。味つけをかえるだけでさまざまな食べ方ができるので、余計なものが必要なくなるから、逆に軽くなるのです。インスタントミソ汁に入ればミソ雑煮となり、粉末シル粉に入ればぜんざいになります。粉末シヨウ油を持参してシヨウ油雑煮、ラーメンと煮ればモチラーメン、スープに入れてモチスープ、何もないときは、甘くしたコーヒに入れてコーヒー雑煮にしてみましょう。

●完全調理パック 袋のままお湯に入れて食べられるという、極めて、ズボラな人間に向く食べ物です。赤飯、カレーライス、肉ダンゴなど、ややもすると女房の作った手料理よりもおいしという困った代物であります。少々重いのが難ですが、人間の食べるものの味を忘れないために、登山食糧のなかに組み入れるのも有効であります。

いつも食品類に興味を持ってこんなもの山へ持っていけないかなと考えていけば、意外なものが素晴らしい登山用の食糧になったりするので。食べてもクソの役にも立たないと思われるものが、ああ持ってきてよかったということがあるのです。ラムネ菓子のような子供のおやつにしかならないものでも、水がなくてどうしようもないときに食べると想像を絶する威力を発揮するので。

⑤合宿型食糧

大学の山岳部あたりではやたらと装備と食糧をかついで、荷物の軽いのは悪であるところもあります。たくさん食べてたくさんかつぐのも一つの方法なのです。とくに二週間にもわたる長期間の山行では食べないと体がもたないのであります。普段余程よいものを食べて体力のある人でも、しまいには力がなくなるので。これはたんぱく質の摂取量が一日七〇グラム必要であるとかの問題ではなく、腹がへって力が出ないというもつと素朴な問題であります。そうかといって、毎日三食モチばかりでは飽きてきます。より量があってより軽い工夫をして、なお飽きないような変化とおいしさが要求されてくるのです。

しかし時間があって体力があるときは、徹底しておいしいものを追求するのもよいものです。私自身学生時代の夏山合宿で六〇キロもの荷物をかつがされて入山し、そのかわり毎日毎日おい



しいものを食べた経験があります。夕食には必ずミン汁の他に副食が二品つき、ご飯はもちろんホカホカの白米でありました。メザシを焼くとそののにおいに隣のテントからうらやましそうな顔がのぞき、昼食は岩場の上で日の丸弁当を広げ、横でクラッカーを食べている他の登山者の視線を感じながら、おいしそうに弁当をかき込むのです。もっとも豪勢だったのは、大根おろしの入った天つゆにつけて天ぷらまで食べた日でありました。そして行動のない雨の日などは、プリンやホットケーキなど作って遊ぶには困らないほどの食糧があったのです。

こうしてめったやたらとたくさん持参するのも、結構楽しい山行が期待できるのです。食生活が豊かだと、実生活においても豊かな気分になれるのです。しかし重過ぎてどうにもならない場合もあるので、注意が必要です。私にも五人パーティーで冬山へ入るのに

どうも荷物が重過ぎる、装備も多過ぎるはずはないのにと食糧を全部ひっぱり出して再点検したら、生のままの巨大な白菜が三個もゴロツゴロツと出てきた経験があります。食糧係はよいものを食べて優雅な登山をとスローガンをかかげましたが、スローガンよりも荷物のほうが重くて我慢ができないだろうと、結局は食糧を半分に減らしたのでした。それでも最後まで食いものが少ないという実感も、まして危機感もなかったのですから、まさに過ぎたるは及ばざるがごとしであります。

量的にたくさん持参する場合でも、絶対量は減らさずに、なるべく小さく軽くする工夫は必要です。とくに野菜などは水をかついで歩いているのと大差ないほど、水分の比率が大きいのです。白菜、大根、キュウリなどほとんどの野菜が九〇パーセント以上が水分なのです。水分が少ないように思えるにんじんでも八五・八パーセント、とうもろこしでも六九・六パーセントが水分なのです。この水分を減らせば、荷物は軽くなるはずです。大根よりも切干し大根のほうが軽いのは当り前です。大根の水分は九二・七パーセントなのに対し、切干し大根は三一パーセントしか水分を含んでいないのです。

乾燥食品はフリーズドライ製法の開発により、飛躍的な進歩をとげ、ほぼ理想的なものが作られるようになりました。しかし庶民が常食とするには、まだまだ高価すぎます。そこで自家製の乾燥野菜を調達することになります。

微生物と温度の関係

温度(°C)	微生物の状態
～0	微生物は繁殖できない。
4～15	微生物の繁殖は抑制される。
18～38	微生物の繁殖は盛んである。
40	多くの微生物は繁殖できない。
65～90	普通の微生物は死滅する。
100	胞子も長時間では死滅する。
120	胞子も短時間で死滅する。

「微生物と温度の関係」の表を見ますと、温度が一五～三八度のときに微生物の繁殖は盛んとなります。人間が生活しやすい温度と微生物が居心地のよい温度とはほぼ一致しております。白菜や大根を干したり、干柿を作るのは昔から秋冬と相場が決まっています。これはこれらのものが秋に収穫されるという理由だけでなく、昔からの経験で気温が一五度以下だと腐らずに干せるということが先祖代々伝えられているからです。これは科学的に割り出されたものではなく、生活の知恵が編み出した方法なのです。同様に四〇度以上だと腐らないので、そういう温度のところに置けば、水分は蒸発して乾燥野菜ができるはずです。

具体的にはストーブの近くで常時四〇度以上のところに新聞紙を敷き、その上に薄くスライス状に切った野菜を並べ放置します。そして新聞紙をたまに取り替えてあまり焦らずに置いておくと簡単にでき上がります。理想

的な方法はサウナのなかに新聞紙を広げ、短く切った野菜を並べるのです。そうすると、あっという間に乾燥野菜ができそうです。少量ですとホームゴタツの中で乾すやり方もありますが、これはコタツブトンが臭くなることを覚悟しなければなりません。

もっと強引な乾燥の仕方があります。油でいためて、水分をぬいてしまう方法であります。肉や野菜に含まれた水分のかわりに油をかついでいくことになりませんが、油も立派な食糧ですからこれも完璧な登山用食糧です。肉や野菜のみじん切りを十分にいためて、バターなどで固め、一回分ずつビニール袋につめておきます。すると湯にとかして味つけをするだけで、カレー、シチュー、ぶた汁、八宝菜などと万能であります。これがいわゆるペミカンの一種であり、とくに冬山には実に重宝な食糧なのです。

⑥非常用食糧

非常事態となったときに食べるものですから、普段は邪魔にならず、いざというときにすぐ食べられるものがよいのです。しかも衰弱した体に食べやすく栄養を吸収しやすいものとすれば、チョコレートの一枚もあれば十分だと思われれます。

第三部 登山技術◎編

I 入門登山

登山の何のといつても所詮は遊び、運動靴に腰弁スタイルで野山へ出掛けましょう。なかには勇大な計画のもとに登山の門をたたき、基礎技術から順にマスターして、行く末はヒマラヤの八〇〇〇メートル峰を登るのだとおっしゃる方もおられないとはかぎりません。しかし、そういう偉大な天才の行動はいつの世も例外で、大衆の行動の動機とはもつと単純なのであります。生活が苦しいから革命が起り、山に登るのが楽しいから登山があるのです。

しかもそのきっかけもおよそ他愛のないもので近所のおにいさんがザックをかついでよく山にいくのを見てとか、友だちの尻にくっついてハイキングにいったとか、映画で見た登山シーンがよかったとかという程度であります。その山との出会いを大切にされた人が、山に登るようになるのです。ですから、まず理屈ぬきにして『山に登った』と感ぜられるところへいくことが先決であります。

①やぶ山

登山とは他人に連れていってもらふことから始まります。少なくともはじめて山へいくときは、他人の尻にくっついていくものなのです。それに対し、ある日突然登山の「と」の字も知ら

ない人が、ある種のひらめきのもとに地図と磁石を買い求め、山にいったとすれば、その人は真の天才か狂人かであります。普通の人なら他人に連れていってもらうか、連れていってもらわずとも「楽しい登山」みたいな本を読んで外部から抽象的な知識を得て、山にいつてみるのが本来の姿です。

しかし、いつまでたつても人に連れていってもらうしか能のない人は、何事でも他人に寄りかからないとできない人か、主体的な登山をするほどまでには登山に興味の起きない人かのどちらかです。そのどちらをとつても、これほどつまらないことはありません。せっかくの山との出会いなのですから、少しつき合つても損はしないでしよう。

他人に連れていってもらう山を卒業した人には、やぶ山に登るのをお推めします。やぶ山というのは単に雑木の生えている山であります、とくに道に迷うぐらいたよりない山道を備え、歩くと両側の木々が肩にふれるような山であります。丹沢山や六甲山のメインコースは今や木々が肩にふれるどころか肩で風を切つて歩けるくらいの完璧な道を備えており、こうなると、もはや登山という遊びの場を提供する巨大な遊園地にほかならないのです。

やぶ山は道に迷うことがあります。登山者の通る山道だけでなく、山仕事をする人が使うキョリ道や、小動物が通るケモノ道などがありますから、ついうっかりするとそういう道に踏み込んでしまいます。キョリ道の場合は生活用の道ですから、生活に必要なところまではずついてい



ません。植林の現場でプツリ切れて
 いたり、だんだん歩きにくくなって、
 ついに道ではなくなったりします。そ
 ういう道は地図には出ていませんか
 ら、自分の現在位置もわからなくなっ
 てしまいます。しかしよく地図を見な
 がら歩いておれば、自分の行き先に体
 が向いているかどうかわかるはずで
 すし、自分のいる場所も推測できるはず
 です。運のいいときは、登山道が尾根
 の上にあるのに道を間違って歩きにく
 い道を尾根と並行して歩いていたりす
 るのです。そんなときは尾根の上を上
 がってみれば、すぐにわかるのです。
 どこにいるのか皆目見当もつかない場
 合は、引き返せばすむことです。最近

まで山仕事の人が往来していた道などは、あまり登山者の通らない道よりかえってはつきりしていませんから、そちらへ踏み込んでしまうのです。でも出発点が間違っていないかぎりには、どこかで別れていたはずですよ。根気よく注意深く探せば活路は開けます。

「そんなときに誰かと出会ったら、道を尋ねればいいのです。それを尋ねないで、「俺は道など迷うはずがない」というベテラン面をして歩いているから迷うのです。案外道を尋ねられた人も「さあ、私もよくわからないで歩いているもんですから」ということがよくあるのです。道がわからなくなるのは誰も同じようなところですから、尋ねられた人も人に出会って意外と胸の底ではホッとしたりしているのです。出会わなくとも人の声がしたら、大声で「そこは道ですか」とか「私今どこにいますか」とかきけば、「いやー、私も道に迷って困ってるんですよ」と大声で答が返ってきたりします。それを自分が道に迷っているくせに、「ヤッホー」とか怒鳴ったりするもんだから、きいた人は「あ、あの辺が道らしいや」と苦労してやってくる、そこにも道がなくて「まぎらわしいことをするな」と叱られてしまいます。

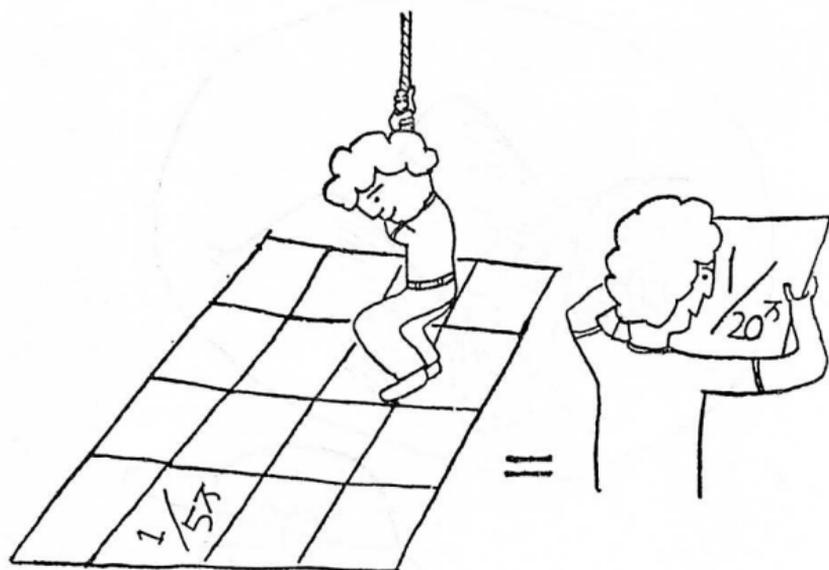
ケモノ道は小動物の通り道ですから人間が歩こうとするとどうしても歩きにくいので、間違えやすくにわかります。とくに足元ばかり開けていて顔の辺がまったく前進しにくいのは、ケモノ道であります。しかし、このケモノ道や稜線直下の割れ谷は道でないことを心得て利用すれば、実に歩きやすい道となることもあります。

②地図と磁石

観光用パンフレットの絵図だけでいける山と、そうでない山があります。少なくともやぶ山と誇れる山は、パンフレットでは不案内であります。かえって北アルプスの立山や白馬岳のてっぺんに立つくらいでしたら江戸時代の古地図のような絵図で登れることもあります。やぶ山にそのような地図は通用しないのです。

どのような地図を持っていくかといいますと、やはり国土地理院の地図が一番であります。この地形図には二十万分の一と五万分の一と二万五千分の一の三つの縮尺があり、いうまでもなく二万五千分の一の地図のほうが詳しいのであります。しかし二万五千分の一は山岳部の製作が遅れ、従来は都市近郊だけしか整備されていませんでしたので、山にいく人は自然と五万分の一の地形図を利用するようになったのです。しかも五万分の一でほぼ間に合いますので、とくに理由のないかぎりは五万図（五万分の一の地形図のことを略してこういいます）で十分であります。

登山者を自認する方は五万図を買ったとき、同時に地勢図とも呼ばれる二十万図を買わなければなりません。二十万図は直接地形を見るには縮尺が大きすぎて、役に立ちません。しかし全体を見るには、これが最適です。槍ヶ岳の地形は知っていても、それが北アルプスのどこに位置しているかを知ろうとするなら、五万図を六畳の部屋いっぱいにつなぎ合せて広げ、天井から吊したザイルにぶら下がって見なければなりません。それに対して二十万図なら、一枚あれば手軽に



全体像をつかむには20万分の1の地図で

見ることができのです。全体像を明確につかんでいない登山者は、カンナで木は削れても家は建てられない大工と同じであります。全体をまずつかむためには、二十万図が必要となってくるのです。ちなみに北アルプスの剣岳から穂高までは二十万分の一の「高山」にすっぽりと入ってしまいます。

地図の用意ができたなら磁石ですが、これはそんな大げさなものはありません。水筒のふたにしているものでよいのですが、これだと磁石を使うたびに水筒を出さなくてはなりませんので、それ専用の安いのを一つ買っておいたほうがよいでしょう。

地図と磁石を持って山にいけますが、地図を正確に読めるようになるまでは多少時間がかかります。出発点から地図とにらめっこして、自分がど



地形図から山のイメージを

ここにいるかを常に確認しながら歩くのが一番速い上達法です。確認するといっても確認する客観材料がない場合は、自分で納得する他はないのです。そこで歩幅を一メートルとして一〇〇〇歩ごとに地図に印をつけます。一〇〇〇歩で一キロですから、五万図の二センチになります。しかし実際は、二センチも進んではいません。地図上ではまっすぐな道も、実際はジグザグ曲っているからです。地図では、五歩右へ寄って三歩左へくるのも、すべて直線でしか

表わせないので。

地図と磁石を持ったからといって、それが決定的な解決策ではないのです。数式が与えられ、それを電卓を使って計算するのとはわけが違います。地図を読むのは、むしろ計算式そのものを組み立てる作業に似ています。出発点から谷に入り、その谷が大きく二つに別れ、その左の谷に登り、右手から支沢が三本合流して、谷が北から北東へ大きく向きを変える地点から左手の尾根に登り、尾根上のピークを二つ越え、主稜線に出た。こういう地形上のチェックポイントを、その都度地図上で確認する注意深さが必要です。同時にこうきいただけで、この地形を地図で置きかえて明確なイメージが描けるだけの熟練を積み、よほどの間違いをしないかぎり自分の現在地を知り、その先の地形を推測するという地図本来の機能は果されたことになります。

すれ違う婦女子に気を取られ「コンニチハー」なんていつている暇があれば、その分一度でも多く地図を見、休憩時に煙草を吸う時間を惜んで地図と磁石を取り出し、周囲の地形と地図を見比べる。この余裕のなさが地図を読む訓練における必要悪ともいえます。

③三角点

地図上の△のマークを三角点といいます。もともと地図を作製する際の測量の基準点となったもので、三角測量にはなくてはならないものだったので。三角点を表わす地点には花崗岩の石柱が埋められ、南面には何等三角点と刻まれています。

この三角点が、地図上での自分の現在地を確認するための最高の客観材料なのです。そこでこの三角点を目的に山に登る方法があります。どんな奥深い山でも、まったく道のない山でも、三角点があるから不思議なのです。しかも三角点の花崗岩は、軽いものではありません。この石の塊をかつぎ上げ山頂に埋める作業だけ考えても、神わざといわなければなりません。人がこんな重いものをつぎ上げた山に、近代装備を備えた私たちが登れないはずはありません。しかも、地図を読む最高の訓練ともなるのです。

三角点を求めて山に登ってみましょう。もちろん、やぶ山の三角点であります。「もちろん」と力を入れるのは、やぶ山のほうが難しいからです。やぶ山の三角点にはまったく道のついてないものがあり、地図だけで見ると、どこから登ったのか見当もつかないものがあります。まず地図で研究するのです。一番登りやすそうな登路を見つけています。等高線のまばらなところは傾斜がゆるいかわり、距離が長く、逆につまんだところは急傾斜短距離ということになります。しかも尾根を使うか谷を使うかも地図を見て十分に検討しなければなりません。普通は、谷から登りはじめてかなり上流の尾根にもう少しというところで、どちらかの側稜の上に登るのが登りやすいようです。しかし一口に谷といっても極端に登りにくい谷もあり、たとえば滝の連続であるようなものは敬遠したほうが無難であります。地図に滝の印が入っていなくても、滝のある谷はあります。そういうときは遠巻きに避けて通ったほうがよいようです。

三角点は山道の真ん中に鎮座するものもあり、あれこれと組み合せると一日に二つや三つは登れます。既製の山道に飽き足りない真のアルピニストとしての素質を備えた方には、三角点を登ることを是非ともお推めいたします。

④ やぶこぎ

三角点を目指して登る場合もそうですが、道のないところでは樹木に前進を阻まれ、目前に立ちはだかるブッシュや倒木と悪戦苦闘しなければなりません。しかし、道に迷ったときはもちろんのこと、物好きに道のない三角点を目指するときなど必ずやぶこぎをしなければなりません。手足をバタバタさせて道のないところを登るのは、近代アルピニズムの原点を感じさせる勇大な登山ロマンの象徴であります。この報酬なき行為こそが近代アルピニズムの精神であり、こんなときこそ、より困難を目指す登山の域に挑みつつあると自分で納得すればよいのです。

やぶこぎにはクマザサのような登りやすいものから、ハイ松のような、まったくいやになるほど苦労するものまであります。どちらにせよ胸を張って堂々と進むことはできません。ときにはすそをかいくぐるようにして進み、ときには木登りをしながら危なっかしく進まなければならぬ場合もあります。この両手両足を駆使して登る行為は、冬山のラッセルにも岩登りにも通じる体の使い方であります。このメチャクチャに暴れまくって登る登り方が大切なのであり、手や顔にすりきずをつけるくらいに奮闘をしなければなりません。

やぶこぎで注意しなければならぬのは、地形が見渡せる場所であれば問題はないのですが、たいいていの場合は何も見えない、木だけの世界を登るために、ついには自分がどこにいるのか完全にわからなくなることがあるのです。自分がどこにいるのかまったくわからないことほどの恐怖はありません。だいたいこの辺にいるんだがなあといううちは不安ですが、皆目見当がつかないし、もちろん道もない、引き返すにしてもどちらへいってよいかわからない。こういう場合には明らかに恐怖が体をつきぬけます。

それと同時に冷静さを失って、論理的な思考ができなくなってしまいます。普段ならもう一度最初から考え直して、こうきてこうきて、こうきたのだからこの辺に違いない。三角点のあるピークは遠くないからこのままもう少し登って、それでも駄目なときはとりあえずここまで引き返そう、というぐらいは考えられる人でも、もうやたらと前進するか後退するか二つしか考えられないのです。しかもそういう場合の行動は、きまって直線的ですから、後退の場合はストレートに下れる谷や沢に入りがちなのです。それで下りきって道に出たり、人家のあるところまで出ればよいのですが、そうはうまくいかないのです。滝があったり、猛烈な流れが渡れなかったりで、それこそ進退極まることがあるのです。一度下り始めると、もう一度登り直すのは非常に勇気が要り、それ以上に骨が折れるのです。

そうならないためには道からそれてやぶこぎなどをする場合には、自分の現在地をよく地図と

照らし合せて確認することと自分の登ってきたところをよく覚えておく必要がある。しかし、登りながら見る景色と下りながら見る景色とはまったく同じところでも違って見えたりしますから、引き返す可能性のあるところでは、自分の登ってきた目印があれば無難であります。

沢であれば小石を二、三個積んでケルンにするとか、樹林のなかであれば、かねて用意の赤布をくくりつけるとか、もっと簡単でよければ小枝を折って目印にする方法もあります。昔からの方法は立木にナタできずをつける方法で、これをナタ目と呼ぶのですが、今はナタを持ち歩く人もないので、そのかわりに赤いビニールテープなどを木に巻きつけたりする方法がよく使われています。

必要に迫られてするにせよ、好んでするにせよ、やぶこぎは道のないところを歩くのですから、パイオニアワークの第一歩であります。既製の登山路のワクにとらわれず、どんな低い山であらうと自分の登路を切り開きながら登り、頂上に着いたときにはその証となる三角点がある。この喜びと自己満足、自己陶醉こそが、次の山行のエネルギーとなるのであります。

⑤ 沢登り

人の好みはいろいろで、ふくらんだところが好きな方とへこんだところが好きな方があります。平らなほうが好きな方は山になど登りませんから、普通はこの二つであると考えていいようです。ふくらんだところが好きな方は尾根道を登り、へこんだところが好きな方は谷道を歩きます。

す。それによって性格判断ができるというわけでもありませんが、山登りはどちらか一方だけしておればよいのではなく、両者が複雑に組み合さって一つの山行が成立つのであります。私自身は高校生のときに沢登りをしていて前歯を二本失い、大学一年のときには鉄砲水に襲われて命を失いかけた苦い経験があり、今だに沢はあまり好きになれません。

とくに夜寝ているときに雨でも降り出すと、急に不安になります。私の襲われた鉄砲水は尋常なものではなく、昭和四十四年八月の豪雨の際であり、南アルプスでは小屋ごと高校生が濁流にのまれるという悲しい事故まで起ったのであります。葛温泉が水に押し流されてしまったのもこのときで、これ以来様相が一変してしまった沢はたくさんあります。こんな鉄砲水にテントを流され、背丈よりも高くうねる濁流を目のあたりにし、四畳半もあるうという大岩がゴロンゴロンと音を立てて流される様子は、山登りを始めたての若者にとってはあまりにもショックな出来事でありました。こんなひどい雨がそうそう降るとは考えられないとわかっていても、冬山の稜線で寝るよりも雨の沢で寝るほうが不安を感じるのです。

しかし、沢のよさはこれらの不安と恐怖に打ち勝つだけの魅力を持っています。水と緑の世界というのはそれだけで心がなごみ、虜にされるには十分であります。その上、尾根道にはない生活のしやすさがあるのですから申し分ありません。水は豊富にあり、水場の心配というものがありません。どこでも水が取れ、思う存分に使えるのですから、沢を登ったあと稜線に出ないの

なら水筒などまったく必要ありません。かえってかさばかりあって、邪魔になるのです。そして沢には倒木や流木がたくさんあって、焚火をするのに事欠かないのです。木をたくさん拾い集めてきて威勢よく火を燃やし、酒でも飲んで語り、うたえば、それだけで山にきた価値があるかというものです。

こんな沢の楽しさにとり憑かれて沢登りばかりをするグループもあるほどですから、沢の魅力は測り知れません。最初は谷歩きであったのが、沢登りに高じ、やがては滝のある沢ばかりを好むようになるのです。道のない沢は登るルートを自分で判断しなければならず、しかも登っていかば必ず分岐点がありますから、これを選択しなければなりません。右と左と間違っただけで、かけ離れたところへいってしまうのですから、地図とよく相談して決めなくてはならないのです。そして滝は敬遠しても小さな岩ぐらひは登る必要が出てきますし、ヘツリと流れて面した岩場を横にはうように通らなければならぬときもあります。失敗して水にドボンと落ちて笑う話ですめばよいのですが、笑っていられない急流もあるのです。

それに沢登りでは渡渉がつきものです。流れに沿って登る以上、ときには、その流れを渡らなければならぬのです。靴ずれができません。靴と靴下がぬれても平気という比較的無神経な方と靴をぬぐのが面倒臭いというズボラな方は、靴のままザブザブと渡ってしまうのが簡単で、時間もかからないので一番よいようです。それがいやな方は靴下もぬいで場合によってはズボンも

渡歩



ぬいで、素足で渡ればよいのですが、この場合は足をけがしやすいので注意が必要です。

その中間派は靴下だけはいて渡るというやつですが、これは全部試してみても、その結果自分に合ったのを選ぶしかありません。もともと沢登りには地下足袋とワラジが一番いいという結論は出ているのですから、家を出るときから地下足袋をはいていくのに越したことはないのです。

実際渡るときには折れないようなしっかりした木を拾ってきて、流れの上流に両手で持ってつきながら、バランスを崩さないように慎重にかつサッサと渡ってしまいます。そして登山靴を

ぬいだ場合は川のなかに落さないようにザックへしまいますが、ザックに入らないとか面倒なときは、ザックにしっかりと結びつけます。それも面倒な方は下手な持ち方をしていて何かの拍子に落してしまうよりは、思い切って対岸へ投げてしまったほうが賢明ですが、対岸へ届かずに流れてドボンとなれば、あとは素足で歩かなければなりません。しかしいい薬になって、二度と横着なことはしない慎重な登山家になるかもしれません。

沢登りでも渡渉でもヘツリでも滝でも、落ちれば生命が危ういというところでは必ずザイルが必要となってきました。そういう沢は岩登りの練習を積んでからいくのが理想で、最初は等高線のまばらな幅の広い沢を選んだほうが安全であり、楽しくもあります。沢登りはあくまでも総合的な力を要求されるのです。

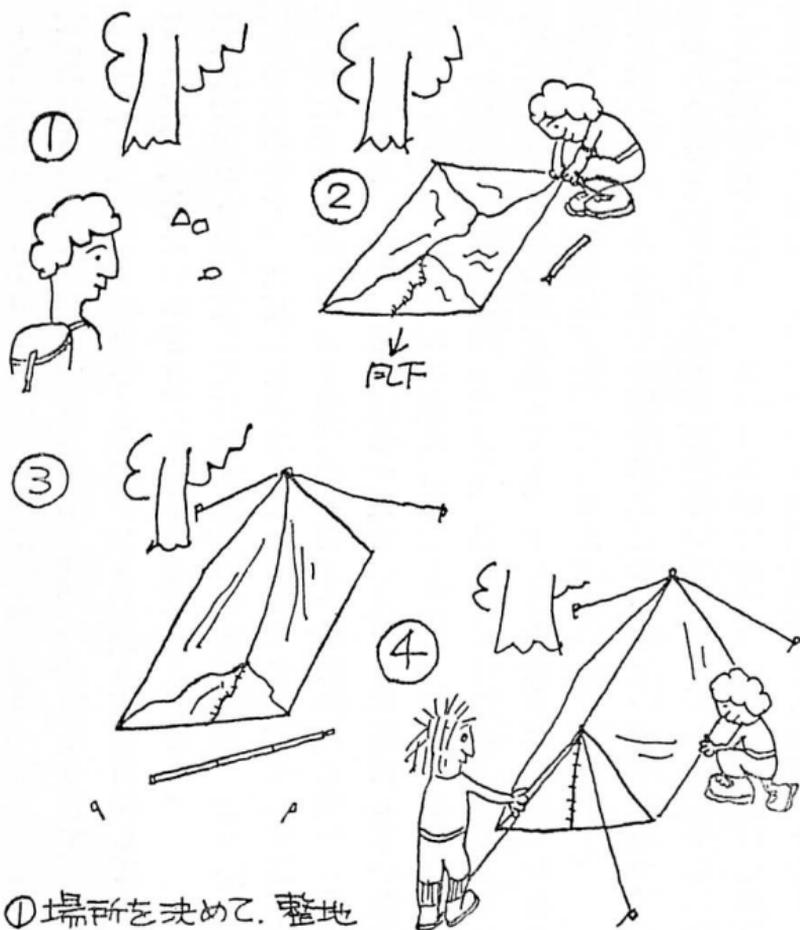
⑥ キャンプ

日帰りの山行の場合は基本的にフロシキ包みでいけましたが、山のなかで泊るとなるとそうはいきません。カサだけ頭にかぶせて寝ればよいというものも、限界があります。山小屋に泊るのも一つの手ですが、二晩泊れば、安物のテントが買えてしまいます。そうなればやはりテントを買って自炊して山にいったほうが結局は安上りですし、楽しいものとなるでしょう。

キャンプは、まず場所選びからしなければなりません。一晩だけの場所であればどんなところでもいいのですが、危険を伴う場所は避けなければなりません。具体的には上から石の落ちてき

そうなところ増水したときに困るような河原であります。上からも落ちてきそうなところはガレの下とか岩場の下で、自然落石などが起りテントの上に落ちてくれば、たまったものではありません。しかし上から落ちてくるのは自然落石だけでなく人為落石もありますので、道の真下なども好ましくありません。故意に落そうとしなくても人が通っただけで落ちてしまう石もありますので、こんな石に当れば当たったほうはもちろん、通っただけで勝手に石が落ちた通行人も、たいへん迷惑します。「石にきいてくれ」ではすまないので十分注意したほうがよいのです。河原にテントを張るときは増水しても大丈夫なように、一段高くなった台地に張るのもっとも安全です。とくにここ二、三日雨が降り続けているようなときは、とくに注意しなければなりません。降った雨が地中に吸い込まれ木の根によって土中に水分が蓄えられるのですが、この許容量を越す雨が降ると水は一気に流れとなって下流に向います。これが鉄砲水なのです。鉄砲水は想像を絶する規模と量で流れてきますので、あまり猛烈な雨が降り続くときは最初から沢にテントを張らないくらいの配慮が必要です。たとえ張っても中洲は絶対に駄目で、鉄砲水ならずとも、増水しただけで川の真ん中に立往生することがあるからです。

テントは張る場所と、それに見合った広さが必要となつてきます。なるべくなら広々とした平坦地に張るのが理想的ですが、そうもいかない場合が多いのです。常々持参するテントの底の大きさを知っておれば、間違いありません。間口すなわち幅はぎりぎりでも何とか張れますが、奥



- ① 場所を決めて、整地
- ② テントの底をペグで固定
- ③ 支柱を入れて張繩をゆるく張る
- ④ 最後に張繩を強く張り形を整える

行きはぎりぎりではうまくありません。これに張繩の長さが加えられるからです。奥行きは長さに支柱の二倍の長さを加えただけの長さがあれば、十分であります。それだけの長さが得られない場合でも、一晩や二晩ならば下手くそのテントの張り方を自認してテントの裾から足を投げ出して寝てしまえば、冬でないかぎり気にする必要はありません。

昔、私の友人でテントを注文して作らせた男がいましたが、どういうわけか奥行きが一二〇センチしかなかったのです。注文したほうもしたほうですが、その寸法にまったく疑問を感じることなく縫い上げたテント屋もテント屋であります。彼は他人と山へいくときはそんなテントを持つ参するわけにもいかないのです、もっぱら一人でいくときに利用していたようですが、テントの裾から足をはみだして寝ているまぬけ顔に自分でも気付いたのでしょうか、ある日テントの生地で作った小物入れの袋をたくさん持ってきて、私にもくれたのであります。そんな人もいるのですから一晩や二晩は多少寝心地が悪くても、テントを張るだけの十分なスペースが得られなくても、安全で便利なところであれば張ってしまえばよいのであります。

張る場所を決めれば、あとはその場所が満足のいかない場所であっても、その範囲内でもっとも快適に寝られるように努力します。石を除いて、傾斜があれば平らになるように土を削ったり、運んできて埋め立てたりし、スペースが十分でないときは広げられるだけ広げるのです。そして迅速にテントを張ります。テントの張り方はどんなテントでもほぼ同じで底を正確に固

定して支柱を入れ、張繩を張るのですが、これもあまりに理想型を追い求めないで、スピードを第一義とします。支柱の組み合せ方がわからないでモタモタしたり、張繩をからませたりしているようでは失格であります。張ったときの型などは誰も採点する人はいないのですから、とりあえずテントを張ることが大切なのです。慣れればきれいに張れるようになることすし、どうしても気に入らなければ、食事をすませて寝る前に直せばいいのです。そのスピードの効果は雨の日とか風雪の日にてきめんにあられるのです。

テントを張ったら炊事に移ります。最近ではコンロなどの普及で焚火などしないで炊事をするようになり、とくに国立公園内では焚火が禁じられていますので、火も満足におこせない登山者が多いのです。しかし日常生活ではできない焚火は、登山の醍醐味の一つなのです。人間誰でも火遊びは好きなようで、火はおこせなくとも燃える火に木を入れるのはみんな先を争ってするものです。

さてその火のおこし方ですが、一般的には石でカマドを組みます。カマドは夜であれば風が山から吹き下ろしますので、テントより下流で煙が下流の方向に流れるようにします。昼間はその逆ですが、その上で枯木の葉っぱ、小枝と小さい順に根気よく火を大きくしていきます。一度にポッポと燃やすことを期待しますと、必ず失敗します。

カマドがぬれているときは火床に木を敷きつめたり、ぬれた木の場合はナイフで削ってみた

り、いろいろと工夫してみなければなりません。雨が降っているときはカサをさしてみたり、枝と葉っぱで屋根を作って悪戦苦闘して、どうしてもだめならラーメンをそのままかじって水を飲んで寝てしましましょう。

キャンプする場合、飲み水を取るところ、洗い物をするところ、排せつをして手を洗うところを最初からある程度決めておいたほうが、保健衛生上好ましいのです。小人数のときは誰が何をしているかすぐにわかりますが、人数が多くなると、上流で排せつして手を洗った水を下流で水筒に詰めているというような事態が発生したりします。知らなければそれですむことかもしれないのですが、なるべくなら飲み水ぐらいはきれいだと信じて飲みたいものです。

いずれにせよキャンプは登山の一部となるのですが、キャンプはキャンプだけを楽しむこともできるのです。生活用具を全部かついだり、自動車にのせたりして、文明にわずらわされることなく大自然に接し、太古の生活に少しの時間でも戻るのがキャンプであります。家にいればガスや電気を使って炊事をし、食事をすませば自然とテレビのスイッチをひねってしまう生活を一時中断して、焚火で炊事をし、食後はテレビもステレオもなく満天の星の下で語り歌い、木々の葉のさわぐ音を聞きながら眠りにつく生活が、キャンプであり、山であっても海であっても大自然に抱かれて生活する楽しさには、かわりないのです。

2 三〇〇〇メートルの山

日本の山は富士山の三七七八メートルを最高峰とし、南アルプス北岳の三一九二メートル、北アルプス奥穂高岳の三一九〇メートルなど二七の峰が三〇〇〇メートルを越す標高を誇っています。これらの山々に連なる稜線には二〇〇〇メートルを越す山々が並び、とりわけ森林限界を越す二五〇〇メートル以上は、アルプスの景観を呈しているのです。こうした山は一〇〇〇メートルのやぶ山とは、いささか様子が違います。

山は高ければいいものではありませんが、高いと高いだけのこともあるのも否めません。山の深さと気候の違いが主な理由となるのですが、その環境の変化にすばやく対応していかなければなりません。

①山の天気

なるべくなら天気の良い日に山に登りたいという願いは誰しも同じであります。雨のなかで頂上に立つよりも、快晴無風三六〇度の展望をほしのままにできる日に頂上に立つほうがいいに決まっています。それなら、気象通報、長期予報、過去のデータなどにより必ず晴れる日を研究して、頂上に立つ日を設定します。その結果頂上に登る日から逆算して出発の日を決めて、その日

天気予報では
こんなはずじゃなかったのに...



程に合わせて休暇をとって山にいけば
うまくいくかと申しますと、そうは
いかないのであります。だいたいそ
の晴れる日がわからないのでありま
すから、結局お天気まかせで出掛け
てしまうのであります。

天気などおかまいなしで山にい
き、雨が降ろうが風が吹こうがまっ
たく平気で、山にさえいれば御機嫌
という方もいるのですが、こういう
ロマンチストは雨が降っても雨の山
を楽しみ、思いふけるだけの感受性
と夢をそなえた一種の詩人なので
す。現実の休暇と山登りに追われる
俗人は雨が降ればただがっかりし
て、出発しようかしまいかに思い悩

み、風が吹けば「なんでこんなに風が吹く」とグチるのであります。どんな条件下に陥ろうとやり過せる詩人とそれに対処できる経験深きベテランを除けば、普通はドギマギしたりオロオロするのが当り前なのです。しかし、急な変化になかなか対応できない経験浅い登山者も事前に知らされていれば、そんなにあわててオロオロすることは無いのです。

少なくとも天候の変化に関する情報は、事前にキャッチできるのです。天気は変わるのが当り前なのですから、晴れておればいざ雨が降るし、雨が降っておればいざ晴れるのであります。そのいずれかがうまくつかめればよいのですが、国が予算をつぎ込んで気象庁という役所まで作り、目の色を変えてつかもうとしているのもひと言でいえば、その点だけなのです。

天候の変化を知る材料には、三つのものがあります。それは天気予報と天気図と観天望気であります。この三つのうちのどれが一番よいというのではなく、それぞれが補完関係にあつて、三つで一揃えなのであります。

まず天気予報であります。いく山のある地方気象台発表の予報がもっともよいのです。天気予報は専門家がデータを分析し、コンピュータを駆使し、衆知を結集した結果をその都度おそれるおそれる発表するのですから、素人考えよりはるかに精度も高く、確率も高いのです。それでもはずれる場合があるのですが、天気予報はあてにならないと思う前に、日本の複雑な地形は天気予報を出すのも難しいのだと考えるべきでありましょう。

天気図によって天気を予測する方法は、天気予報をきくだけとは違った趣を持ちます。天気予報は結果だけを与えられるのに対し、天気図を利用する方法は天候の移り変りが手に取るようにわかります。○×式のテストと記述式のテストとの違いは設問の答が用意されているかいないかでありますが、テストと同様天気予報もその解答を出すにいたったプロセスが必要なのです。いくら答がわかって、その答が納得できなければ真の実力にはつながらないのです。とくに「北の風、くもり時々晴れ、ところによって一時雨」というような予報の場合には、きいたほうも困惑してしまいます。そんなときに天気図があれば、一応「なるほど」といえるのであります。そういえなくても「ふーん、そんなもんかねえ」ぐらいはいえるのです。

天気図はその予報のプロセスを考えるのと同時に、天気の状態をマクロに見る機能を備えています。天気図にはハバロフスクから北京、台北にいたる数多くの海外のデータまでが記載されるのです。たかが日本の三〇〇〇メートルの山に登るのに、黄河中流域から蒙古の地の果てのようなどころにある大陸の高気圧まで気にかけてなければならぬのは、非常に壮大で馬鹿げた話のようであります。しかし地球の自転の関係上、日本の天気は西から移ってくるので、ボツ海とか黄海、東シナ海にある低気圧の具合はとくに気になります。

天気図には季節によってそれぞれのパターンがあり、そのパターンが明確に表われたときほど予測は容易なのです。とくに夏と冬は天気が安定するために気象庁の適中率はよいのですが、春

と秋と梅雨は点数がよくないのです。夏は小笠原の高気圧が日本上空に大きく張り出してきます。すると低気圧も北へ大きくそれて通り、比較的影響を受けにくいのですが、高気圧の勢力が弱くちょうど日本がその周辺部分に位置するようになると、日本海に低気圧が通ったりして天気は悪くなります。

冬は大陸の高気圧が発達し、その高気圧に沿って低気圧が日本付近を北東に進むようになります。低気圧の雨域に入っているときはもちろん悪天に見舞われますが、この低気圧が発達しながらアリューシャン方面へ向かうと、大陸からの季節風の吹き出しが強まるのです。このとき天気図は典型的な西高東低となっており、等圧線はきれいに縦に平行して並んでいます。季節風が強まると日本海側では雪が降り、太平洋側では晴となります。山も日本海寄りの北アルプスでは季節風が弱まるまで一週間以上も風雪が続きますが、南アルプスなどでは次第に雪もやみ、風だけが残るようになります。そして、一、二日の晴をはさんでまた低気圧が進んでくるというパターンを一週間から一〇日周期で繰り返します。

春と秋は似たようなパターンで、移動性高気圧と気圧の谷が繰り返し通り、その間に低気圧が割り込んできたりして非常に予測しにくい季節です。しかも移動性高気圧の位置が少しずれたりするだけで天気がぐずついたりして、庶民の行楽の季節などに予報と実際が半日ずれるだけで「気象庁は何をやっとるんだ」と非難されます。新聞にはたたかかれて、登山者まで「気象庁はけ



しからん」といえば、あまりにも気象庁の方々が気の毒です。せめて山に登る人たちだけでも天気予報の難しさを理解して「当然なくてもともと」ぐらいに考えたほうがよいのです。しかも手元に天気図があれば、「この予報は難しいや」とか「予報は半日ずれたな」と寛容の態度を示すこともできるのですが、ラジオの天気予報をうのみにすると、はずれたときにカッカしなければならぬのです。

梅雨時にはあまり山へいかないほうがいいようですが、降られて覚悟のある方は集中豪雨だけはくれぐれも警戒したほうがよいでしょう。オホーツク海の寒気団と小笠原高気圧から吹き出す暖かい風とがぶつかり合い、梅雨前線を形成する

のです。その結果南西の低気圧は前線に沿って進み、始終雨が降るようになるのです。だいたい六月一〇日から七月一五日まで続き、ときには一、二日晴れることもあります。稜線上はガスがかかっていたりしてスッキリしません。

どちらにしても、天気図が必要となってきました。天気図は新聞に出ていますが、山にいるときは新聞は手に入りません。そこでどうしても天気図の必要な山行には、山で天気図を書くことになります。しかし天気図は山で見ただけとはかぎりません。山へいく一週間ぐらい前から新聞の天気図を切りぬいて順に貼りつけていくか、実際の天気図をラジオでとったりしていると、天気図の動きがわかるようになり、自分が山にいくときにはこんな天気になるなという見当がつくようになります。新聞でもいいのですが、やはり自分で天気図がとれたほうが理解が早く、山登りだけに利用しなくても芸のうちと考えれば、練習ぐらいやっておいたほうが得であります。

天気図は天気図用紙を買ってきて、ラジオの気象通報をききながらつけます。最初に天気概況で、それに続いて各地の天気が報ぜられます。これは風向、風力、天気、気圧、気温ですが、はじめの人はここでつまずきます。「石垣島では南南東の風、風力三、晴一三ミリバール、二五度」ときいてオロオロとして書き込んで、次はとラジオに注意を傾けると「……晴、一二ミリバール、二二度」しか耳に入ってきてきません。そこでヤケをおこして投げ出してしまつては、元も子もありません。那覇は諦めて次の南大東島に全神経を集中します。各地の天気が終わったときに、

半分書けておれば上等と思わねばなりません。

その次は、もつと難しい漁業気象です。「アムール川上流の」でモタモタとしていると「北緯四七度東経一二五度付近には九九〇ミリの低気圧があり」で完全に諦めムードになり、「東北東に毎時二五キロで進んでいます」のときにはもうどうにでもなれという気になっていきます。そして「中心付近から北緯四五度東経一二九度に温暖前線がのび」で俺はなんと無能なのだと思いはじめ、「北緯四一度東経一一八度には寒冷前線がのびています」で天気図用紙を破り捨てることになるのです。

しかし、そういちいちカッカしては書けるものも書けるようにはなりません。まだ最後には等圧線の位置も書き込まなければなりません。こういうときにテープレコーダーを利用すると、効果抜群です。テープに収めて繰り返し書いて書けば、上達は早いのです。そこまでしなくても二〇枚くらい毎日書けば、まがりなりにも天気図らしくなります。しかし、ラジオの放送が終わって一時間もかかって等圧線を書き込むようでは駄目であります。せめて、一五分以内に等圧線を引いて完成させなければなりません。完全に習熟すれば五〜一〇分で出来上がるようになるのです。

天気予報をきいて、天気図を見て、山にいきますが、それでも十分ではありません。天気予報でも晴れるといったし、天気図も天候がくずれるような気圧配置ではないのに、西のほうから雲

が広がってきた。こんなときは気象庁への不信感を表明する前に、もう一度天気図を広げてみま
す。ひよっとして移動性高気圧の速度が上がって、次の気圧の谷が近づいているのかもしれないせ
ん。あれやこれやと考えてみて、やはり現実を最重視するしかありません。山で雲や風の具合を
見て臨床的に天気を判断するのが、観天望気であります。

空の具合は、まず雲に注意しなければなりません。絹雲（すじぐも）がかかり、段々雲が厚く
なり、絹層雲（うすぐも）、高層雲（おぼろぐも）、乱層雲（あまぐも）と雲量が増すと天気は悪
くなります。絹雲は一二〜二四時間で、高層雲は六〜一二時間で雨になりますが、絹雲がかかっ
て月などにかさができる、翌日は八割方雨となるのです。だいたいこういう雲は、南西から北
東にかけて動きます。同じく風が西風から南風になると、悪天のきざしであります。その他、真
夏の東風は晴天だがそれ以外の季節は台風または強い低気圧の接近を示し、レンズ雲も三〜二
時間の内に天気が悪くなります。

結局、決め手はありませんが、天気予報と天気図と観天望気の三つを山と登山の形態によっ
て、使いわけるのであります。それによってはじめて、より正確な天気判断が可能となります。

②夏山縦走

やぶ山に登り、ある程度の経験と知識を積み、三〇〇〇メートルの稜線を歩いてみましょ
う。といっても最近では道は整備され、指導標もいたるところにあり、かえって人影稀なやぶ山

よりも簡単なのです。しかし一見簡単そうなのでありますが、そこには大きな誤解があります。実際に北アルプスなどへ出掛けたことのある方はご存知でしょうが、山道の岩にはペンキでベタベタと「道の印」がつけられ、いたるところに指導標があり、ベルトコンベアーにのせられた登山者がわき目もふらず、「道の印」にしたがって実に忠実に歩いているのです。それで山小屋に泊るのですから、誰でもいけるようになっていっているのです。

槍ヶ岳へ登るのには上高地までいって、指導標の「槍ヶ岳」という矢印を忠実にたどれば、いやでも六〜八時間後には槍ヶ岳に着きます。そこから「北穂高」という矢印にしたがって歩けば、途中多少はしご段やらクサリ場のある岩場に苦労しながらも五〜六時間後には到着するのです。すると、もうこれで槍穂高の縦走をしたことになります。有名な山ほど簡単に登れるようになっていっているのです。

簡単に登れるのですから、その名に憶せずどんどん登ればいいでしょう。女性の場合は白馬岳なんてのはロマンチックでカッコいいし、野口五郎岳というのは是非ともその名に憧れて登るべきであります。しかし登れば登ったで自分の力だけで登ったような気になるのが人間ですが、「私は指導標とペンキの印に登らせてもらったんだ」と素直に謙虚な気持ちになれるのも人間です。実際この二つの力は偉大で、東京の下町の狭い道の入り組んだところでは所番地を知っていてもいきつけないし、うかつに変な道に入ると他人様の家の縁側に出たりして「やあ、いいお天



「気です」と挨拶したりしなければならぬのですが、山では到着地点の地名を知っていれば、指導標とペンキに導かれて確実に目的地に到達するのです。しかしこういう場合には、決してペンキの印からはずれてはならないのです。

とりあえずは地図やガイドブックにより、岩場や落ちそうな個所のないコースを選び、さっさと出掛けてしまいます。「入門登山」の項をすべて習得しなければならぬ義理はありませんし、まして天気図など書ける必要は少しもありません。もし登山に少しでも興味があれば、やぶ山も沢登りも天気図の練習も一緒にはじめればいいのです。三〇〇〇メートルの稜線には、やぶ山にはない魅力が

あるのです。雄大な日本アルプスの景観、道端に咲く高山植物は、いくらやぶ山で登山の訓練を積んでも得られないものです。

③岩稜・岩場

三〇〇〇メートルの山でなくとも、岩場はいたるところに出てきます。しかも普通の道にある岩場は難しいところにはクサリが設けられて登りやすいようにしてあり、よほどのところにははしご段もあります。岩場では落石と転落に注意しなければなりません。

好き好んで石を頭に当てる人も転落する人もないので、何かの拍子にというのが一番こわいのです。とくに落石は落されたほうは、たいへん迷惑します。ですから岩場で上に人がいるときは石が落ちてくるものと考え、注意して登ります。休憩するときもそういう場所は避けて、どこかもつと見晴しのいいところで休みます。同様に下に人のいるときはとくに注意して、石を落さないよう心掛けなければなりません。

だいたい石を落す人は無神経で愛情に欠けた人が多いので、道にある石一つ一つにいとおしさを感じれば、石など落せないはずです。しかしどうしても落さなければならぬとき、落さなければ我が身が危ういというときには気前よく落してしまっただけで、石と心中することにならずにすむのです。

そんな場合には大声で「石を落すぞー」と怒鳴って、下にいる人の注意を促さなければなりません。

せん。しかし普通は「あれあれ、あれっ」と思っているうちに落ちはじめ、落ちてしまっただら、「あーあ」というような場合が多いのです。落ちはじめたらすぐに大声で「ラクセキ！」とか「ラク！」とか叫ぶのが義務となっておりす。

転落の場合はいろんな要素があつて、一概にはいえませんが、たいていは不注意か力不足が多いようです。その不注意というのも、体力不足で疲労のため注意散漫の場合もあるのです。どちらにせよ、用心に越したことはありません。岩場にさしかかったときは休憩をとって英気を養つてさつと通りぬけるか、調子のいいときは、そのまま一気に通つてしまつたほうがいいのです。不安定なところでモタモタしているのは、ロクなことはありません。とくに注意しなければならぬことは道からはずれて、非常に難しい場所に出してしまうことです。くれぐれも道を失わないようにしなければなりません。

岩場も登りは比較的楽で、歩く恰好でそのまま登り、急なところでは手をそえれば、ガムシヤラでも何でも縦走路の岩場ぐらゐは慣れれば誰でも登れるようになります。

難しいのは下りであります。人間は二本の足で直立して歩くようになって、下りが苦手になりました。下るときに手を支えに使つて前向きに下るほど手は丈夫ではなくなり、やはり足で下らなくてはならないのです。ですから、前向きで下るには限界があります。急傾斜では尻を落すようにして、手は斜め後ろにつくようになります。これで尻をついてしまつと前進するのに不自由

な動きしかできませんし、まして急傾斜のところでは短い脚の人は、次の足場までとどきません。とどかないからずるずると尻をずらせると、そのままどこまでもずるずる落ちていったりして、危険の上ありません。尻は岩につけてしまわないで、脚の屈伸ができる範囲までにとどめておきます。

それ以上の傾斜のところでは登りと同じように岩に体を向けて、登りの逆の動作をするといのです。これをクライミングダウンといって、訳せば「下へ登ること」となります。まさにその通りで、登る動作を下へ向かって逆に繰り返すのです。厳格な英語の性格からすれば、こんな内部矛盾に満ちた用法は許されないはずですが、誰がいはじめたのか、やたら恰好をつけてフランス語とかドイツ語を使ったがる登山用語のなかにあつて、平易な語句を使用して、明快にその意味を表現している手法は登山用語の最高傑作であります。

クライミングダウンをするときは登るときも同じですが、岩から体を離して下のホールドやスタンスをよく見て確めながら、降りなければなりません。こわくて体を岩にくっつけると、下は何も見えないので、足さぐりで降りることになります。すると靴がフットホールドにうまくかかっていない場合もあり、それにもまして足がはずれやすく、スリップの原因にもなりやすいのです。このクライミングダウンは急斜面のブッシュ帯でも雪壁でも応用しますから、前向きではやばい、と思つたらすぐに体を山側に向けて降りると、非常に具合がいいのです。



④ビバーク

ビバークというのは広義では野営することを意味しますが、フォーストビバークといってとくに不時露営を指す場合があります。不時露営はそこで泊る意志がないのに、泊らざるを得ない状況が発生したときに行使します。ただそこにいたる前に手を打つのが登山の鉄則ですから、その点は注意すべきです。

日帰り登山の場合のビバークはまったく泊るつもりがなかったのですから、真の意味のビバークであります。酔っぱらって終電車がなくなり、駅のベンチ

で寝るステーションビバークなどはその典型的代表例で、登山もただ図々しく寝てしまえばよいのです。そして翌朝むっくりと起き出して、歩きはじめればよいのです。しかし、翌朝冷たくなつていたというのでは事態は重大ですから、考えなければなりません。

基本的には、体力がまったくなくなるまで行動を続けられないことです。早い目に見切りをつけ、できるだけ暖かくして食べられるものは食べて、英気を養います。着ているものがぬれているときは、ウールかアクリルのものが直接肌にふれるように着替えます。寝る場所は、できるだけ雨露のしのげる岩陰か葉っぱの多い木の下がいいのです。使えるものは、何でも使います。寝る場所には木の枝を切ったり拾ってきたりして敷きつめ、ポンチョがあればテントのように張つてみたり、くるまってみたり、足はザックにつっ込んで、カサは頭の上にさしてヒモで飛ばないようにしておきます。要は手持ちの物資を最大限に利用することがコツで、創意工夫のないところに生活はありません。

日帰り以外の山行の場合は、すでに露営用具を持参しているので簡単です。昔は薪と水がなければ露営できなかったのですが、今はラーメンだけ食べて寝るつもりであれば、水が五〇〇CCもあれば手持ちのコンロや携帯燃料で炊事もできてしまい、快適に寝ようと思わなければ宿泊地を選ばずともよいのです。通行の邪魔にさえならなければ、山道の真ん中でも平気であります。あとはどこでも寝られるという開き直りと、実績が必要なだけです。

最近は、縦走でもピバークの連続のような山行が流行しています。装備や食料は軽いことを第一義とし、必要最低限のものしか持参しないのですからそうならざるを得ないといえればそれまでののですが、それによって行動半径は広がりより長距離で実際的な山行が楽しめるようになるのです。

ツェルトザックだけを持参して、もうそろそろどこかでピバークという前に木を拾ってきてテントのポールの代わりにすれば、アルミの重いポールを持参しなくてもすみます。岩場であればハーケンを打ち込んでそれに吊しますが、ハーケンがなくとも岩角にうまくくりつけられ、簡単に張れるのです。立木のある場所ではポールはまったく必要ありません。

自然のポールがあるのにわざわざ重い目をしてかっついていくのは、水道の水しか信用できない気の毒な文明人がわざわざ水をかっついて山にいくのに似ています。

3 岩登り

岩場は山へいけばいたるところで出食わします。それが縦走路であれば、登らなければ前へ進むことができません。回り道をすれば登らなくてもいいときは避けて通ればいいのですが、わざわざそういうところを選んで登る人もいるのです。

ヨーロッパではヨジアス・ジムラーが「アルプス回想録」を書いて、山に登る楽しさを紹介しました。そして、一七八六年にはモン・ブランに登られたのです。このヨーロッパの最高峰が登られて「山は死んだ」とか「もう登る山はない」とか考えた人もあったかもしれませんが、実際にはそれ以後約百年間、一八八二年にダン・デュ・ジェアンが登られるまで、初登頂時代が続くのであります。ウィンパーのマッターホルンもこの期間に登られたのです。そして登るべき未登頂の山がなくなつたとき、人々は次のエキサイティングな話題を提供する山登りを発見したのです。

彼らは人跡未踏の山稜や岩壁に登りはじめたのです。そして、ついに天才ママリーが「真の登山家とは、常にあたらしい登攀を試る人である」と大見栄を切つて、ママリズムと呼ばれる思想を確立してしまつたのです。その結果、より難しいルートを登る人たちが続々と現れ、「より高く、より困難」というのが登山界の合言葉となつたのです。

しかし、山に登るすべての人が高くて困難な山を目指すわけではありません。低くて容易な山に登るのも、登山であります。常に話題となるのは前衛とか先鋭とかいわれる人たちであります。多様化する登山においてその一部分のエキスパートも出現しつつあります。たとえば沢登りのエキスパートは、ヒマラヤの高峰に登つた人よりも沢登りにおいては優れているということもあるのです。確かに山登りは総合力が要求されますが、登山形態を明確にすることによって、そ

それぞれの専門家が生れることにもなります。

岩登りの場合にも、岩に登ることが山に登ることと考える人たちがたくさんいます。これもやはり「より困難」という概念が進化して分化し、岩登りだけが独立したジャンルとなった結果であります。

① ザイル

落ちると困るようなところでは、ザイルを利用して落ちた場合の体の行き先をある程度限定しておきます。山でも工事現場でも、落ちてもいいところなどはほとんどありませんが、実感として「こりゃ、やばいな」という個所では、あらかじめザイルをつけます。そうすれば、落ちた場合でも何とか止める方法もあるのです。

ザイルをつけていなければ、万有引力の法則に極めて忠実にしたがって、力学的に結着がつかずまで落ち続けます。すなわち落ちるときは本人の意志は完全に無視されて、重力に支配される物体となります。しかしザイルをつけておれば、ただの物体になり切る前にもう一度人間の意志が働きます。

それは本人の意志ではない場合もあり、パートナーとしての他人の意志であることもあります。「落ちてはならない」という点において、完全に一致しています。ですからザイルをつけたときは一心同体であり、ザイルに血が通うのです。

ザイルと呼ばれるものは、三ミリから一二ミリまで、一ミリきざみであります。一般に登攀用ザイルとして体に結びつけて使用するのは九ミリと一一ミリで、八ミリ以下の細いものは岩角などに弱く、一二ミリ以上のものは重過ぎて骨が折れます。素材はナイロンとテトロンがあり、構造的には編みザイルと撚りザイルがあります。最近ではねじれにくく扱いやすい、ナイロンの編みザイルが多く使用されています。太さは原則として一一ミリシングル、九ミリダブルという使い方が最適とされておりますが、八ミリをダブルで使ったり、九ミリをシングルで使ったりという人たちも現われています。しかし、これだけは他のことと違って軽々しい判断は禁物で、理屈では大丈夫だとわかっているにもかかわらず、ザイルへの信頼度という安全率をかけることには結論は引き出せません。

私も六ミリザイルで懸垂下降をしたことがあります。切れないとわかっているにもかかわらず、どこか岩角にすれていないだろうかと不安ですし、何よりも伸びるものですからゴムヒモにぶら下っている感じで恐怖の一手手前の気分を味わい、それ以来九ミリより細いザイルでの懸垂下降はすべて辞退しております。

②懸垂下降

ドイツ語でアプザイレンですが、直接ザイルに体重をかけて降りることをいいます。ザイルを持って山にいくときの最大のメリットが、この懸垂下降であります。

看からみ懸垂下降



先にも述べましたが、人間は体の構造上、下りに非常に弱いのであります。登るときに登れても下りは駄目な場合が多くあります。登りはほとんど登っていけばいいのです。そして、どうしても登れないときには引き返すことになります。しかし、引き返すに引き返せないとき、こんな場合の最高にして最良の解決法が懸垂下降による退却で、下れないところはほほありません。

懸垂下降をするには、まずぶら下がってもびくともしない支点が必要で、木や岩角に直接ひっかけてもよいのですが、その前にあとでザイルを回収することを考えなければなりません。木の場合は滑るので回収しやすいのですが、岩角などで滑りが悪いときは、ザイルが落ちてこないでもう一度登りなおさなければならぬことがありますので、よく考えてザイルをセットします。もっともよいのは一度捨縄をかけて、そこにザイルを通すやり方

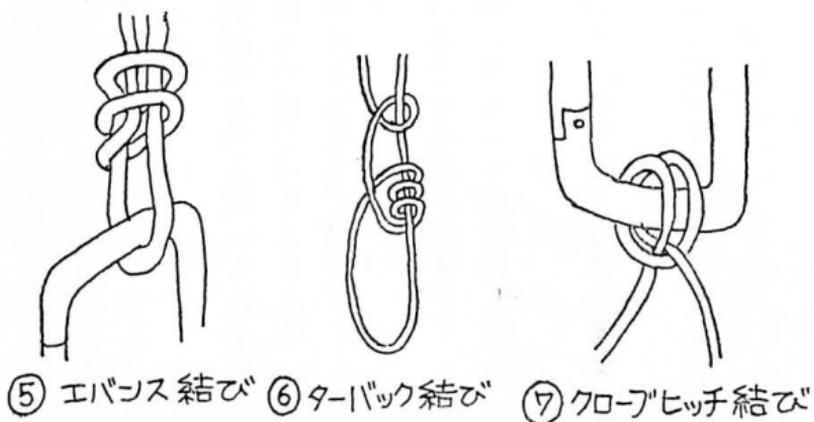
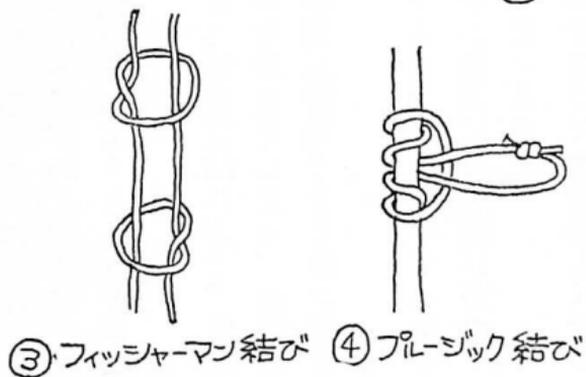
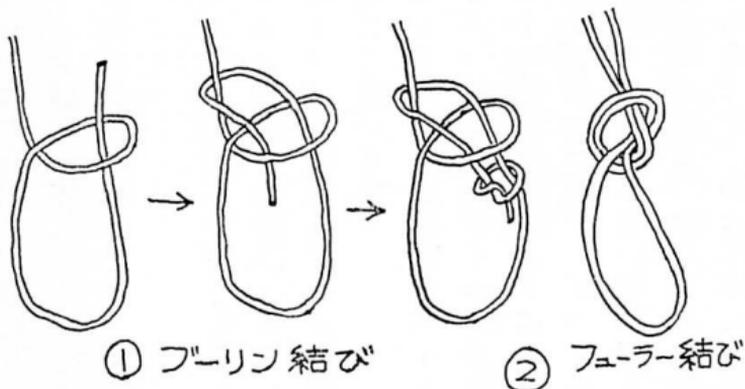
です。

ザイルがセットできたら、まずもう一度ぶら下がっても大丈夫か支点を確かめます。その上でザイルをまたぎ、右手は体の前でザイルを握り、左手は体の後ろで握ります。そして左手のザイルを体の前へまわしてきて、右肩の上から背中へまわし、もう一度体の後ろでザイルを握り、左脇の下から出してしっかり握ります。そうすると、ザイルにもたれても体は落ちていきません。そして左手の力をぬきながら、一步一步後退するようにして降ります。この場合下るスピードは左手と左脇で調節し、右手はザイルの方向を一定にするためのもので、あまり握りしめると進まなくなります。これが「肩がらみ」と呼ばれる方法で、いつの場合もどんな場所でも利用できます。

注意すべきことは支点が確実であることで、ハーケンを利用するときも二本以上のハーケンに捨縄をかけてザイルを通します。そしてザイルの端は、必ず結んでおきます。そして降りはじめののですが、ザイルの端が下まで届いていないということのないように確認し、確認できないときは上から確保して下るくらいの用意周到さが必要です。

③ザイルの結び方

その時々に応じて必要なものを確実にマスターしておくことです。いろいろな結び方は知らなくても、これなら絶対どこでも、どんな状況でも結べるというのを身につけておかなければなりません。



よく使うのは七種類で、最低限これぐらいは身につけていて損はしません。

① ブーリン結び 体にザイルをつける基本的な結び方で、締まらず、ゆるまず、ほどきやすいという長所ばかりの結び方で、岩登りをしようというときには真っ先にマスターする必要があります。

② フューラー結び 子供でもできる簡単な結び方で、使用範囲は非常に広いものです。

③ フィッシュマン結び ザイルを継ぎ足したり、両端を結んで輪を作るときに使います。

④ プルージック結び ザイルの中間に移動できる結び目をつける方法で、固定ザイルを通過するときなどに使います。

⑤ エバンス結び 主に安全ベルトのカラビナにザイルをつけるときに用います。

⑥ ターバック結び ザイルの長さが調節できる結び方で、セルフビレイに使用したりしますが、テントの張縄を結ぶときによく使います。

⑦ クローブヒッチ結び ピッケルやカラビナを通してザイルが流れないようにする結び方で、結び目がまったく残らない便利な方法です。

これらのほかに、いろいろな結び方がありますが、これだけ知っておれば、どんなときにも対応できるのです。あとは本人の慣れと応用する才能次第なのです。

④ 自由登攀

いわゆるフリークライミングというもので、岩場を自分の手足を駆使して登ります。基本型は三点確保で、両手足四つのうち、二つ以上は宙に浮いてはならない、すなわち動かしているのは常に一つであり、他の三つは岩にかかっていなければならぬというのが鉄則であります。その理論的背景は、三つが岩にかかっておれば、一つがはずれても、もう二つ残っているので落ちにくいということにあります。いわば連勝複式で、しかも四つのうちの二つですから、非常に確率としては高いわけです。

この三点確保はよくいわれるように、はしごを登る要領なのです。はしごを登るときは本人も知らないうちに、右足、左足、右手、左手と一つずつ順序正しく動いていて、しかも手は支えの役目をしているだけで、体重は足だけにかかっているのです。岩を登るときもまったく同じ動作を繰り返せばよいのですが、ややもするとくずれてしまいます。これは仕方のないことで岩場にははしごのような明確な手がかり、足がかりはないのですから、どうしても変則的になりがちなのです。

しかも、フォームがくずれるからと引き返すわけにはいきません。どんな恰好でもよいから登らなければならぬときがあります。最初は「えーと、今右足を動かしたから、次は左足、その次は……」と考えていたら、登れるところも登れなくなってしまいます。ですから、とりあえずは何も考えないで、比較的簡単な岩場を上からザイルで確保してもらって登るところから、はじ

まります。そして絶対に落ちない、という信念を持って登るのです。

登りはじめたら、立ちどまってはいけません。セッセッセと登り、モタモタしている暇があったら、あれこれやってみるのです。どうせ流れるような軽快なフォームは期待できないのですから、手がかりがほしいときはやたらと手を動かし、足がかりが必要なときは足をまずかけてみるのです。不安定なところに長くどどまるのは疲れる最大の原因ですから、下手な考えをしているよりむやみに体を動かし、スピードだけを考えたほうがはるかに賢明です。絶対に落ちない信念と上から確保しているザイルがあれば、どんなところでも平気であります。

この練習を繰り返していると、自然に体の動かし方を覚え、本人も知らぬ間に、はしごを登る要領で岩も登れるようになります。こうなるまでは、なるべく簡単な場所を選んで練習したほうがいいのです。しかし、そこまで一緒につき合ってくれる先輩は少ないので困ります。すぐに難しい岩場に連れていきがって、無理なところを登らせようとするのです。それでモタモタすると、上からザイルでグイグイと引っ張られて、それでもなおオタオタしている、「バカヤロ、サッサと登ってきやがれ」と怒鳴られて、結局落ちたりすると、上で「ヒッヒ、落ちたな」と一人でニンマリ喜んでいたりするのです。こういう先輩は生まれつきのサディストか、日常生活のどこかの部分に劣等感を抱いているケースが多く、逆にあっさり登ったりすると「この俺が苦労したところを簡単に登りやがって」と憎悪の目でにらまれたりします。

ですから、二、三度、基礎的なことを教えてもらえば、あとは下手くそ同志で練習するのも効果的です。こういう場合は恥も外聞も捨てて上からザイルをたらし、上で確保する役と下でザイルを結んで登る役とを分担して練習し、無理してトップで登らないことです。そして練習には、そういうことのできる岩場を選ぶべきです。

⑤ 確保

登ることも大切ですが、もっと大事なことはザイル本来の機能を生かす確保であります。ザイルは一緒に落ちて心中するための道具ではなく、落ちたときに止めるものなのです。落ちないのが絶対条件ですが、万一という場合を考え、落ちてしまつては取り返しつかない場所では、ザイルをつけなければなりません。

ザイルをつけて登るには、連続登攀と隔時登攀があります。連続登攀はコンティニユアスと呼ばれ、ザイルを結び合つた登攀者が同時に行動することです。これは難しい個所が断続的にあらわれていちいちザイルを取つたりついたりするのが面倒な場合と、非常に技術的に優れたメンバーが可能なかぎり時間を短縮するために用いる場合で、落ちる不安のあるときや瞬時にして確保の体制に入れない未熟者は、しないほうが賢明です。それに対して隔時登攀は、行動する者とそれを確保する者と分担しているので確実性は高くなります。

確保するにはまず自己確保（セルフブレイ）をします。他人の事を考える前に、我身の心配を



肩がらみ確保

登攀者が墜落して、ザイルに引き込まれたときに止るためのものです。確実な樹木やハーケンなどの支点にザイルで体を結んでおき、だいたい片手で支点に届く長さにしておきます。そうするとザイルに引き込まれた際にも支点に働くショックもさほど大きくはなく、墜落者が動けなくな



腰がらみ確保

しなければなりません。いつの場合にも自分の安全を確保してはじめて他人の世話ができるのであって、自分を顧ずに他人の心配をする人は、仏様か底ぬけのお人好しであります。それが度はずれると、ただのおせっかいになったりします。ですから岩登りの場合には、きわめてクールにまず自己確保をします。

自己確保は不安定な場所でもゴソゴソやっついて墜落したときにすぐに止るためと、確保中に

った非常事態にも、墜落者のほうへのびきったザイルとその支点とを別のザイルシュリンゲで（ブルージック結びで）結び、我身の自由は確保できるわけであります。

自己確保ができたなら、はじめて他人の確保に移ります。いわゆる肩がらみと腰がらみが基本型で、そのものずばり体で受け止めるのであります。受け止めるのはよいのですが、受け止め切れずにつぶされてしまうと、事は重大です。下から登ってくるパートナーを上から確保する場合、ザイルを張っておれば体重だけの重さを受け止めればよいのですが、先頭に立って登っている者（トップ）が落ちると落下距離も長く、加速がつき、ザイルにかかる重さも相当なものとなります。それを瞬間的に止めようとすると、いろいろな不都合なことが起ってきます。止めようとするほうも止められるほうも静止するときのショックに耐えられず、ザイルもハーケンも耐えられなくなるとたいへんなことになります。ですから急にザイルを止めないで、少しずつブレーキをかけていかなければなりません。そうして止めることを制動確保（ダイナミックブレイ）といいます。

確保の仕方には体でするやり方（ボディブレイ）のほかに、ザイルプレムスなどの道具を使用する方法もありますが、何もないところから道具が開発されて進歩してきたのですから、軽量化のためにも不必要なものを持たない原始的な（原理的な）方法をマスターしておく必要があります。

4 冬山

岩登りとか冬山を何か特殊なものと考えた方が多いのですが、決してそうではありません。ヨーロッパアルプスではマッターホルンに登ろうと思えば岩登りの技術が必要となり、モン・ブラに登るときには、夏でもピッケルやアイゼンを使つての氷雪技術が必要となってきます。果して日本では古来より富士山に登るにも金剛杖とワラジが一般的なスタイルで、どんな山でも夏の一番天氣の安定する時期に登るかぎりには、ヨーロッパほどの技術も装備も必要ではありません。ヨーロッパアルプスには夏と冬が同居しているのですが、日本の山ではそういう高山が存在しないのであります。

夏には存在しないから、冬に登りにいくというだけで、冬山が特殊な登山形態ではないのです。夏と冬の違いは温度であり、その結果冬にあって夏にないものとして雪と氷が出てきます。

①雪上歩行とラッセル

雪の上を歩くのは、地面を歩くのと違って非常に骨が折れます。それだけに普通の地面を歩くだけで登山をもてあましている方は、冬山にいく資格はありません。雪は弾力がありませんから、その分だけ実質的な脚力が要求されるのです。



雪のなかを歩くときは本能的に靴底は水平になっていくはずで、今さら足の置き方を論ずる必要はありませんが、無意識には水平に置けない適度の堅さの雪上では、つま先から思い切ってけり込んで、いつも靴底を水平にして歩かなければなりません。もっとも下りはその逆で、かかとをけり込んでやはり靴底を水平にしなければなりません。そしてけり込んでもうまく足がのらないような堅い雪の場合には、アイゼンの厄介にならなければなりません。

雪も清少納言のいうように檜はだ葺きの屋根にうつつすらとのっている分には非常にあれでかわいらしいのですが、それ以上になると観賞するにはますます豪華で絢爛としますが、そのなかを歩くとすると、雪は脚に

まつわりつき憎々しげな存在となってきました。そして、雪をかきわけて進むラッセルという作業が必要となってきました。足首程度ならまだはしゃいでいられますが、ひざあたりになると急速に疲れ出し、ももの深さになると意地と気力で歩き、腰のあたりでは嘆息まじりの後悔が湧き、「なんでこんな苦勞を味わわなければならないのか」と自問し、胸までもぐる雪になると今度は焦り出し、それ以上になると、もう何が何でも進まなければならぬ危機感に襲われて、もがきにもがいて進むとういうことになります。

この心境こそが冬山の真髄で、強風の吹きすさぶ稜線で涙をポロポロ流し、まつげを凍らせ、鼻水がつららになってたれ下がるとき、最高のみじめさと最大の醍醐味を味わうのです。この経験を通して、はじめて一人前の登山者としての人格が形成されるのであり、苦を通してこそ真の楽があると悟る仙人への一過程となるのであります。

②ピッケルとアイゼン

これらは二つで一組であります。もとをただせば、ピッケルは氷を切るための必需品で、アイゼンは滑らないための補助用具でした。十二本爪の出っ歯アイゼンが開発されて、けり込みだけで氷雪壁を登るようになると、今度はアイゼンが必需品で、打ち込んでバランスを取るピッケルが補助用具となり、立場が逆転してしまいました。しかしいずれにせよ、冬山ではなくてはならないものであり、どちらが大切というものではありません。



アイゼンは
雪面と
フラットに

に使い、シャフトは雪面に突き立てて確保用の支点として使用したりします。これらの各部分が無機的に結びつき、ピッケルとしての機能を発揮するのです。そしてときには杖となり、ときにはテントの側溝を掘るツルハシとなり、ときには木を切るためのオノとなるのです。

ピッケルはピック、ブレード、シュピツェ、シャフトの各部分よりなり、それぞれ使い道があります。ピックは堅い雪や氷にホールドを切り、あるいは打ち込んでピッケルそのものをホールドとして利用したりします。ブレードは本来ホールドを切るのに利用しますが、最近の登攀技術では前述のようにアイゼンをけり込んで登るやり方が盛んで、ホールドを切る機会が少なくなり、ブレードは小さくなる傾向があります。シュピツェは杖のようにしてバランスを取りながら登るとき

アイゼンは滑りやすい冰雪上を歩行するとき登山靴に固定しますが、アイゼンをはいたら必ず手にはピッケルがあります。そして全部の爪が、雪面に食い込むような足の置き方をして歩きます。この場合には、アイゼンの爪をひっかけないように注意して、歩かなければなりません。普段街を歩くとかかとの内側が無意識のうちにすれて靴にきずのつく方は、要注意であります。これはガニ股とは無関係で、逆にガニ股の人ほど脚が内側に曲っているので、かかとがすれやすいともいえます。

③ 冬山の生活

冬山においては、どんな場合でも、夏山よりもシビアなものが要求されます。テントの張り方一つとっても、モタモタしている暇はありません。順序正しく、サッサと片付けなければなりません。テント内もきちんと整理整頓して、大切なものを紛失したりしないように、自分のものは自分で確実に管理しなければなりません。夏山のようにコッヘルをテントから手を出して外に放り出しておく、などというズボラな行動は許されなくなります。やたらとテント内にもものが集まりますから、いざ使う段になって探し物をしないよう、十分に整理しておくことです。

情緒的には、ちらかっているほうがほのぼのとして暖かく感じるのですが、実際は、こういうテント内ではものを使っている時間よりも探している時間のほうが長かったりして、精神衛生上にもよくありません。「俺のナイフ知らないか」とか「俺のヘッドランプを見かけなかったか」と

か、始終いつている人もありますが、そういう人には「自分のものは自分で探せ」といいましよう。

冬山は完璧に物事を処理しなければなりません、あまり完全さを求め過ぎると、ヘマをするというジレンマが生じます。この辺の兼ね合いが、有能か無能かの境目であります。冬山だけにかぎったことではありませんが、合理的な不完全さを追求するところに能率が存在するのです。銀行のように一円不足したために行員を残業させて計算し直し、不足分の一円を発見するためにそれ以上の経費と努力をはらうというゆとりは、登山にはありません。

紙を持って用足しにいつても、極めて不完全なままテントに戻らざるを得ない場合が多くあります。それ以上気分さわやかになろうと思えば間違いなく痔になるという場合、賢明な人は途中で思いとどまって、パンツもズボンも満足に引き上げないでテントに戻ってきます。こういうときは「お前ちゃんといいたんか」と仲間疑惑られるぐらいがよいのであって、夏のお花畑の真ん中などでは「あいついつまでやってるんだ」といわれるほど長くできるのですから、その辺をうまく使い分けられる登山者にならなければなりません。ただいくら焦ってやったからといっても、ズボンのすそに要らぬものを付着させて帰ってきたりすると笑ひ者になり、それ以後食い物に関するかぎり絶対にさわらせてもらえなくなつて、孫子の代までいわれるようになりますから、注意が必要です。

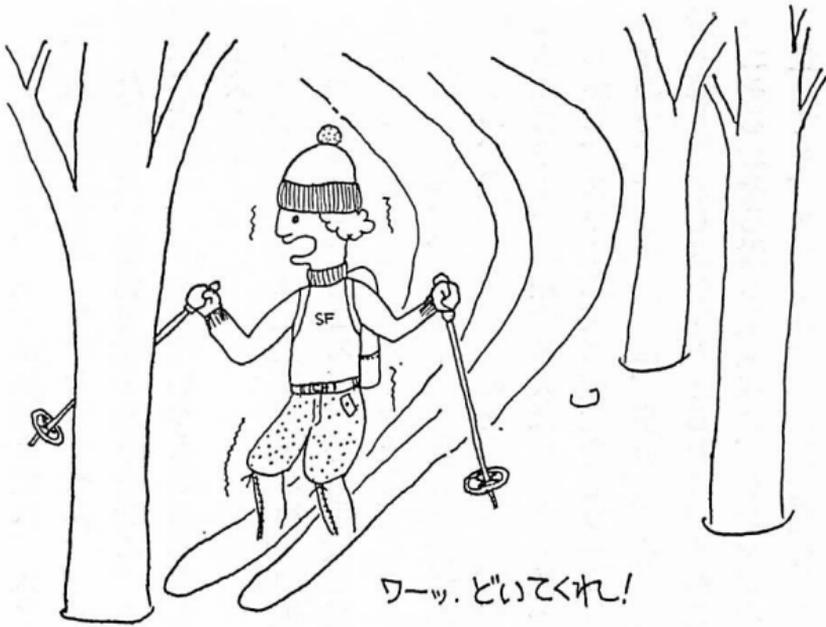
いずれにせよ、生活は経験と慣れが大きくなるものから、常に積極的に手と口を出して、楽しく過ぎなければなりません。とくに吹雪で沈澱などという日には、歌などうたって、ふざけなければ、退屈で仕方ありません。こんなときにはウィスキーの一なめで酔える努力と自己暗示が大切で、テントはいつも明るく楽しくなければなりません。

④山スキー

スキーというのは元来は雪上歩行用の道具なものですから、冬に山へ登る人はこれをはいて歩いていったのです。ところが、交通手段の発達により山奥深くまで荷物を輸送することができるようになったことと、スポーツとしてのスキー術の発達により、スキーという一ジャンルが確立されるにいたって、スキーは山登りと無縁のものになってしまったのです。それ以来スキーは滑り降るもの、登山は登るものと定義され、滑り降るためにスキーをかついで登る人はいても、登るためにスキーを利用する人はめっきり減ってしまったのです。

しかし、スキー本来の機能をもう一度見直すと、スキーは登山にとって非常に便利で楽しいものなのです。まず第一に、歩いて下る必要がないのです。登山の登る楽しさと同時に、スキーの滑り降りる楽しさが味わえるわけですから、楽しさは二倍となります。荷物を背負って樹林の間をおそるおそる滑る醍醐味は、ゲレンデをぶっ飛ばすのとは少し違った快感であります。

登りでも、スキーは大きな力を発揮します。歩きたびにズボズボとひざまでもぐる雪も、スキ



ワーッ. どいてくれ!

ーをはけば足首までもぐらぐらにスイスイと歩けるのです。ただスキーは滑るためのものですから、そのまま登ろうとしてもズルズル後退して、まったく進むことはできません。それには前に滑って後ろには滑らないという道具があります。シールと呼ばれるものをスキーの滑走面に取り付けると、ある程度の傾斜までは後退せずに登ることができます。シールはもともとアザラシの毛皮を利用したものです。最近ではナイロン製のシールが値段も安く、手入れも簡単なのでよいようです。

スキーは登りも下りも時間短縮ができて、いいことづくめのようですが、山はスキー場ではないのですから、スキーを利用できない場所もあるのです。樹林帯のなかや、傾斜が急過ぎるところ、ころんだときに止らないような堅い雪のところなどは、滑らないほうが無難であります。このような場合にはス

スキーの道具は無用の長物となつてしまひ、かついで歩かねばならないのです。スキーをかついで歩くのは、重さだけを我慢すればすむというものではありません。樹林帯では枝にひっかかったり、風の強い日には風にあおられて、まったく歩きにくい邪魔ものとなるのです。スキーの板が折れたり、ビンディングがこわれたら、冷たい雪のなかで鼻水をたらしながら修理しなければなりません。ましてスピードを出しすぎて立木と激突したりすれば、そこは人氣のない山のなか、命にかかわる大事となりかねません。冬山でのケガは、すぐに遭難につながるのです。

ゲレンデではよほど上手に滑れる人でも、山で荷物をかついで深雪を滑るとなると、そうはいきません。スキーをそろえて曲るなどは、夢のまた夢であります。サーッと滑ってきて木の手前で雪煙をあげて曲ることなどは最初からあきらめて、スキーをハの字に広げてスピードが出ないことばかり考えるのが、山岳スキー術の極意なのです。

スキーを滑る道具と考えないで、原点に立ち帰り、歩く道具であると考えることが大切なのです。歩く道具としてスキーを持ち、結果としてスキーの醍醐味を味わい、時間の短縮ができるのですが、その舞台となるのは完全な冬山です。冬山が舞台となる以上、冬山の技術と経験が大きな要素となるのです。山スキーといつても山へスキーをしにいくのではなく、冬山の登山にスキーを利用すると考えなければなりません。

そう考えれば、山でのスキーの使い方もおのずから理解できようというものです。とくにゲレ

ンデ・スキーの熟達者は、山スキーをなめてかからないように自重しないとケガをするもととなります。

第四部 楽しい登山◎編

I 山と酒

普段から酒を飲まない人は、山へいっても飲みませぬ。普段飲む人は、山では飲んだり飲まなかったりします。飲まなくても平気な人はいいのですが、飲まないといられない人は山へ酒をかっいでいきます。いつも飲んでいるのだから、山へいったときくらい飲まなくてもよさそうなものだと考える人もいますが、いつも飲んでいるからこそ、山へいっても飲むのだという反論も成立します。荷物の軽量化を図ることから考えますと、酒などまったく余計なもののようにですが、飲む本人にしてみれば、食糧よりも大切なのであります。食べるものを削ってでも酒を持つていこうとするのが、酒飲みのおさましさであります。

しかし、酒は飲めばいいこともあります。気が大きくなって、どこへでも登れる気になるので。夜テントで語り合うときなどは、話が大きいほうが楽しいのであります。「俺はエベレストへ一人で登りにいくぞ」といえば、「バカヤロー、あんな女でも登れる山へ誰がいくものか。俺なんかは八〇〇〇メートル峰の岩壁しか興味ないもんね」といい、もう一人は「みんな考えることが小さいね。俺は中国とネパールの国境を全山縦走するぞ」なんてとんでもない計画が出現したりして、カンカンガクガクの議論となり、しまいには歌をうたって夜を明かすことになりま



す。そしてついには隣のテントから「うるさいぞ、いい加減に寝ろ」と怒鳴られて、翌朝は昨夜の勇ましさは打って変わり、シュンとして出発することになります。

酒を飲んで話すことといえば、山の話かワイ談と相場は決まっております、山の大きな話も夢物語から現実の話となると俄然熱気を帯びて、次はどこそこの山のどのルートを登るといいう話では、めいめい勝手なことをいい出し、北は北海道の利尻岳から南は屋久島まで、だいたい一年先の毎月の計画まででき上がってしまいます。それでなくても山では浮世離れた話になるのに、酒が入って増幅されると、それこ

そ横でしらふできいていると、よくもこれだけホラ吹きばかり集ったものだと思いたくなるほどであります。話はいくら大きくてもいいのですが、ほどほどにしておかないと、翌日の行動に差しつかえるのです。

2 山と歌

山でうたう歌は、「山の歌」という個別のジャンルがあります。「雪山讃歌」「岳人の歌」「エーデルワイスの歌」「山男の歌」などがそうであります。もともとそれ用に作られたものもありますが、大学の山岳部の部歌や昔からうたわれていたものとか、山登りの気持ちや託した替え歌が、主流を占めています。その他にメロディが山の雰囲気にとり合ったりしたもの、民謡、軍歌、歌謡曲、ナツメロと何でもいいのであります。うたい方も合唱でも独唱でも、何でもいいのです。ただロックンロールとかジャズは、何となく山でうたうには不似合いなような気がします。しかしそういう気がするだけで、もっとヤングな人たちは平気でうたうのかもしれない。

何の歌をうたうにしても、街のなかではあまり大声を出してうたうわけにはいきませんので、せめて山のなかで他人に迷惑を及ぼさないところでは、せいぜい大きな声でうたえます。元気にうたうと士気が上がり、さあ登るぞという気持ちになります。そこまでの気にはならなくても、

テントが和気あいあいになれば、十分です。知ってる歌を片っ端からうたい、うたう歌がなくなれば寝てしましましょう。

3 山と本

登山ほど哲学的なスポーツはないといわれるだけあって、登山や山に関する本はたくさんあります。登山人口の割に出版物が多いのが特徴であります。雑誌だけで五誌を数え、そのほかの本はどれだけあるか見当もつきません。内容的には記録・紀行、案内書（いわゆるガイドブック）、技術解説書が多いのですが、登山精神を謳歌した哲学的書や随筆もあります。しかしこれだけ本があっても、著者の明確な主張のある本がどれだけあるかと考えますと、残念ながらそう多くはありません。どれもこれも教科書的内容の文章が氾濫し、優等生の登山レポート集のような本が多いのであります。ガイドブックは仕方がないとしても、記録集や技術書は陳腐な内容で本を出版するのを目的としてことばを並べ立てたようなものが、大手を振って歩いているのです。

どうせ読むのなら、これがあればすべて間に合うという基本的な技術解説書を一冊と、最新技術を紹介した本を一冊読めばよいのであって、書き方の違う同じような内容の本をいくつ読んでも同じことです。そしてあとは紀行や記録を読んでいたほうが、はるかに面白いし、ためになり

ます。とくに一九世紀後半の中央アジア探険の時代から一九五〇年代のヒマラヤ八〇〇〇メートルの初登頂時代にかけてのものは、男の勇大なロマンを満足させてくれる書物が多いのです。ただし、本など読まなくても山に登れるし、読まないに登れないというものではありません。しかし、山に対する教養と造詣を深めるために山の本を読むのは、決して無駄にはなりません。世界の過去の動きに対して歴史があるように登山にも歴史があり、その時代に生きた人たちの生の声が残っているのですから、それを黙って見逃す手はありません。

4 山と写真

カメラというのは重いものです。上等なカメラほど重くて厄介です。その上交換レンズなどを持てば、慣れない人は写真を撮る前にカメラの重さに疲れはててしまいます。ザックに詰めるときには堅いものに当らないように注意し、雨のときなどはことさらに神経を使い、ましてカメラの入ったザックに腰をかけるなどもってのほかであります。

素人写真というのは観光絵はがきのような風景写真か、仲間と一緒に撮った記念写真か、ポーズのないスナップ写真かの三つのうちのどれかに決まっています。風景写真というのは、誰もが撮りたいと思うものです。こんなところへきたのだということ忘れぬために、目に焼きついた

写真を撮る余裕なんて 全くないよ...



ものを写真にしておくのですが、あまりやたらと撮り過ぎるとどれも同じような写真ばかりになって、ちっとも面白くありません。

しかし山は撮る角度によってまったく違った形になるので、ついついシャッターを押すことになります。あの槍ヶ岳でさえも、撮る場所によってまったく違ったものとなるのです。そして家に帰って写真屋からできてきた写真は、全部槍ヶ岳のものということになりかねません。しかし、それではつまらないのです。

できれば人間の写っている写真のほうが、面白いのです。山の写真もいいのですが、太古から変わりのない山よ

りも、人間の動きの一瞬を写したほうが歴史的であります。人間の行為の一瞬一瞬は、写真くらいしかとどめておく術がないのです。いわゆるスナップ写真というやつですが、楽しい思い出も苦い思い出も人間を通して演じられるものなのですから、山へいっても人間の写真を撮ったほうが、いい思い出になるうというものです。

何といってもカメラはできるだけ小さく軽く、簡単に写せるものがいいのです。プロカメラマンのように大きく引きのぼす必要がないのですから、ハーフサイズでも構わないから、好きなときに好きなように写せるカメラにすることでありませう。

5 山と記録

山の記録というと、何時何分にどこを出発して何時何分にどこそこに着いたという形式が多いのですが、果してそんな詳しい時間の記録が必要でしょうか。生涯のある瞬間に自分がどこに存在したかということを確認したい人と、ガイドブックを書くかという人以外は、詳細な時間の記録は神経を使わなければならぬだけ無駄であると、筆者は考えます。まして道が右に折れて川を渡り、山腹のジグザグ道を登り、尾根に出て、などという記録は実は何の役にも立たないのです。その時々々の山行に何を考えていたかを書き止めておいたほうが、将来読み返して面白いの

です。

日常生活を反映した記述とかを書きますと、山での雰囲気に心理が増幅されて、意外と正直で素朴なものとなります。必要以上に哲学的な思考を駆けめぐらせる必要もないのですが、本音を書いた文章というのは、あとで読むと自分でも恥しくなるほどほんとうのことが書いてあり、深く考えさせられることがあります。

結局、山の記録よりも山の日記をつけていたほうが文章の修練にもなり、「山登りの本は面白くない」とか「文章が下手くそだ」とかいわれないですむのであります。山の本が文学的な価値を持って、はじめて山の記録文学とか紀行文とかが日の当る場所に出られるのです。

そのためには、山にいく人がもう少し筋の通った、読みやすい文章を書く習慣をつけなければならぬのです。そして「一五日 くもり 四時三〇分起床、六時一五分出發。出發地より谷をどんどん登る。途中から尾根に向かって山腹を登る。尾根上八時四〇分。尾根をさらに登り、頂上九時五五分。頂上より北東に向かって下降する。途中昼食と休憩一一時二五分～一二時一五分……」などという内容があつてないような幼稚な文章を是非とも返上して、山登り同様、文章も血の通ったものにする必要があります。

6 山と遭難

山へいくと、何が起るかわかりません。万が一とか、ひょっとしてということが、数多くあります。以前地震が起って大きな雪崩がいくつも落ちるのを見たことがあります。こんな雪崩に巻き込まれれば、災難としかいようがありません。こんな災難がどこにでもころがっているのが山なのです。人里離れた山のなかで盲腸炎になることを恐れたら、山へはいけません。もし真剣に盲腸炎を危惧するのであれば、あらかじめ盲腸を切っておかなければならないのです。山に登る人がみんな盲腸の手術をすましているかといえば、決してそうではありません。「自分にかぎって……」という楽観と開き直りのもとに、山へいつているのが現状であります。

こうした不可抗力な事故や遭難にかぎらず、山へいく人は、少なからずこうした認識の上で立って行動しているのが現状です。恐らく、自分が遭難してはじめて、「ああ、こんな場合もあるんだな」ということに気がつくのです。気がついたときには手遅れで、すでに遭難していることが多いのです。そして結局は運次第で、悪運の強い人は生き残るし、弱運の星の下に生まれた人は、生命を落すことになりかねないのです。

だからといって、すべての運を天に任せることも馬鹿げています。ただ結論を先に述べれば、

山では何が
災難となるか
わからない



他人が登ったことのある山で遭難することは、遭難者に何か欠けていたのではないかということとです。これはあくまで結果論でしかありませんが、その山に登る要素がすべて整っておれば、

遭難などしたくてもしようがないのであります。これを裏返せば、登る前にすべてが整っているだろうか、という事前チェックにつながります。しかしこの事前チェックは力量の推量の域を出ないのでありますから、自己過信の強い人と極めて楽観主義的な人は、その判断から過信を差し引いたもので考えなければなりません。

結果から逆算して、もっとも安全な行動の基準を求めれば、答はいつも「何もしいないことが一番安全」ということになって、山もい

かないほうが良いということになります。しかしいつの場合も、山へいかなければ山登りにならないのですから、「この山へ登るには何が必要か」と考えなければなりません。そして調査研究、体力技術の向上が必要と認められればそれを得るべく、必死の努力をしなければならぬのです。その上で謙虚に自分の実力を判断し、山へいつてからも常に謙虚さを失わなければ、引き返す勇気も失うことはありません。

「人生は一度だけけど、山はいつでもあるさ」と、サッサと帰ってくるだけの諦めのよさと、その山にまた出掛けていく粘り強さが、山登りには欠かせない資質であります。事故を起したり、遭難をすれば、必ず他人に迷惑が及ぶことを胆に銘じておかなければなりません。

7 山とゴミ

生活の場には必ず廃棄物が生じます。都市ではそれを海の埋め立てに利用したり、燃えるものは灰にしてしまったりします。山へいったときはどうするか、ゴミ箱に捨てるのです。さてゴミ箱に捨てるのは結構ですが、捨てられたものを誰がどうやって処理するかと考えると、もう私たちの手には負えません。手に負えないから、とりあえずゴミ箱に捨てて帰ってくることとなるのです。

登山者がゴミ箱に不要のものをどんどん捨て、それを処理する人がいなければ、ゴミ箱はあふれます。美しい山の自然に触れようと山に来た人びとの気持ちは完全に裏切られ、ゴミの山に直面することになるのです。

普通は山にはゴミを処理する人はいないのです。山小屋の人びとの奉仕によってゴミが集められ、燃えるものは燃やされ、燃えないものはヘリコプターなどで一括して下界へ降ろされているのです。この莫大な労力と手間は、登山者が気軽にポイッと捨てるわずかなものが積り積った結果なのです。駅のホームから捨てられたタバコのすい殻を掃除する人がいなければ、どんどん積ってレールは見えなくなって電車は動かなくなります。そして困るのは、電車を利用しているその人たちなのです。同じようなことが山でも行なわれているのです。

ゴミは社会的な必要悪である場合も多いのですが、山で捨てられるゴミはそうとは思われません。ゴミ箱以外のところにポイッと捨てるのは、もう犯罪としかいいようがありません。

それでは、山でのゴミ処理はどうすればよいでしょうか。

まず、ゴミになりそうなものは持っていけないことです。最近では中味よりも包装で売る商品が多いので、そういう過剰包装気味のものではできるかぎり、簡単なビニール袋などに取りかえて持参するのが賢明です。箱に入っているものなどは箱を除いてしまったほうが、ザックに詰めやすいのです。それで中味が崩れて食べられないものは、登山の食糧としては失格であります。

それでは、ゴミ処理であります。ゴミはやはり分別収集をしなければなりません。上高地あたりでは、「不燃物」「燃えるもの」「生ゴミ」の分類でやっていますが、私たちもこれにしたがうのが、一番よいようです。

「不燃物」は、持ち帰るしかありません。ビニール袋はもちろんのこと、アキカン、アキビンなどは、捨てれば誰かが拾って掃除するまで、ゴミとしての存在を主張し続ける悪質なゴミであります。こういうゴミはまことに始末に困る代物であり、山では、アキカンなどを処理するのに一つ一つ押しつぶし、金網に詰めてヘリコプターで降ろしているのです。飲み食いした人が各自持ち帰れば、それだけで山は太古の自然のまま美しく、人間のイヤしい食い意地の結末を見せつけられなくてもすむのであります。

「燃えるもの」は、燃やして、完全に灰にして、水か土をかけます。そうすると、土に戻るのです。燃やす場合には申すまでもなく、まわりに燃え移りやすいものを置かないことです。ナイロン製品などは、とくに注意しなければなりません。火の子が飛んで、ナイロンヤッケが小さな穴だらけになっては、何にもなりません。

「生ゴミ」は燃やしてしまえば、「燃えるもの」と同じですが、なかなか燃えません。生ゴミが燃えるほどの大きな炎を作るとは、容易ではありませんし、国立公園内では流木さえも燃やすのは禁止されております。捨てておいても腐敗して、ついには土に戻るのではないかと考えら

れますが、その前にハエがたかり、悪臭を放つようになり、次にくる人にとっては非常に迷惑な置土産となります。とくに川の底に捨てられて沈んだ米粒などは醜くて、せっかくの清流もだいなしとなってしまう。ジャガイモの皮とか玉ネギのへたに代表される「生ゴミ」は持ち帰るのが一番ですが、そうでなければ、できるだけ深い穴を掘って、埋めてしまふほうがよいようです。

自分の家ではゴミ箱に捨てる人でも、街や山ではゴミをポイッと何気なしに捨てる人が多いものです。どうせなら、何でも美しいほうがよいに決まっています。美しさだけで決められないのは、人の顔と気持ちの関係ですが、少なくとも気持ちの美しい人は山も美しくあってほしいと願う、平気でものを捨てることなどできないはずであります。

お互いの気持ちで山を美しく保つことはできるはずなのです。

かけがえのない地球なのですから、難しいことを考える前に、登山者がとりあえずゴミのない美しい自然のままの山を大切に、遭難と同様に、他人に迷惑を及ぼさない登山方法を自分自身で考えなければならぬでしょう。

著者紹介

ふな い そう いち
船 井 総 一

1950年京都生まれ。日本山岳会会員。

大阪外国語大学山岳会会員。

京都北山や比良山をくまなく歩き、大学山岳部時代は夏冬とも北アルプスに過す。冬の穂高屏風岩に足跡を残し、黒部奥鐘山西壁等を登攀。1974年大阪外大・新潟大パミール合同遠征隊に参加し、レーニン峰(7134m)に登頂。主な著書「パミール」「登山教本」(ともに共著、ベースボール・マガジン社)



レクリエーション・ハンドブック

楽しい登山—ふだん着の山登り—

スポーツ新書 197

1979年2月15日 第1版第1刷発行

¥ 650

著 者 船 井 総 一

発 行 者 池 田 恒 雄

発 行 所 株式 会社 ベースボール・マガジン社

東京都千代田区神田錦町3の3
〒101 TEL(03)291-7901(大代表)
振替口座東京8-46620番

2275-280102-7609

© Soichi Hunai 1979

落丁・乱丁本は本社でおとりかえいたします。印刷・信毎書籍印刷