

▲▲▲『歩きが遅くなったので、山歩きを変える』▲▲▲

高齢者 A

1年前の山なかまシリウス・ジャーナル 69号にコロナ禍下の山行自粛と脚の故障で歩きが遅くなったことを嘆きながらも、これを少しでも改善し、仲間と一緒に歩きたいと記した*。

その1年後の残念な結果を追記する。

〔ご参考〕 註記*の記事内容については、拙HP「今、山へ」掲載の下記記事をご参照下されば幸甚である。

<http://imayamahe.world.coocan.jp/zakkichou/22korona/22korona.html>

1. 歩きの遅れは回復しなかった

●中高齢者としては歩きが特に遅いと思っていなかったが・・・

加齢に伴い歩きは当然遅くなるのが、山歩きを56歳から始めた私はトレーニング効果もあり少しずつ早くなるはずだと楽観的に考えていた。実際にも年齢とともに少しずつ歩きが早くなり、好きな露營での縦走では露営用具・食糧を担いで標準コースタイム(山小屋泊まりで、休み時間等を含まない)で歩いていたし、日本山岳耐久レースも完歩できた。

●しかし、振り返ると75歳ころには歩きが遅くなる兆候が出ていたようだ

街中を歩いている、「もう少しゆっくり歩こうよ」と友人に声をかけ、驚かせた。また自宅から駅まで15分歩いている間に追い抜かれるようになり、また予定の電車で遅れたことがあった。かかりつけの整体師から「股関節が固くなっている」と言われたのもこの頃である。追い抜かれた人について歩くと確かに足は伸び、歩幅が広い。しかしそれだけではない。脚の回転も速い。

講じた対策は固くなるのを遅くするために、股関節のストレッチを追加しただけである。ジム通いを再開しないまでも筋トレを強化すべきであった。

●山歩きで遅れが顕在化したのは、山行記録を見ると77歳である

毎年歩く雪の八ヶ岳や残雪期の富士山で友人に遅れるようになり、毎年歩いた丹沢主稜1日縦走で私の遅れがチームを敗退させた。

●有り難いことに山なかまに応援していただき、やや回復した

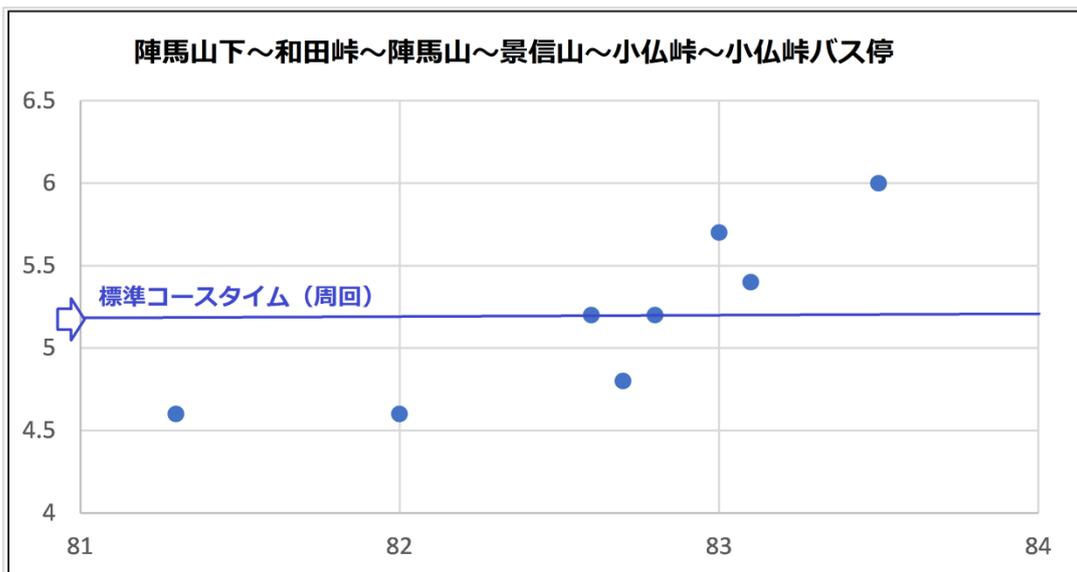
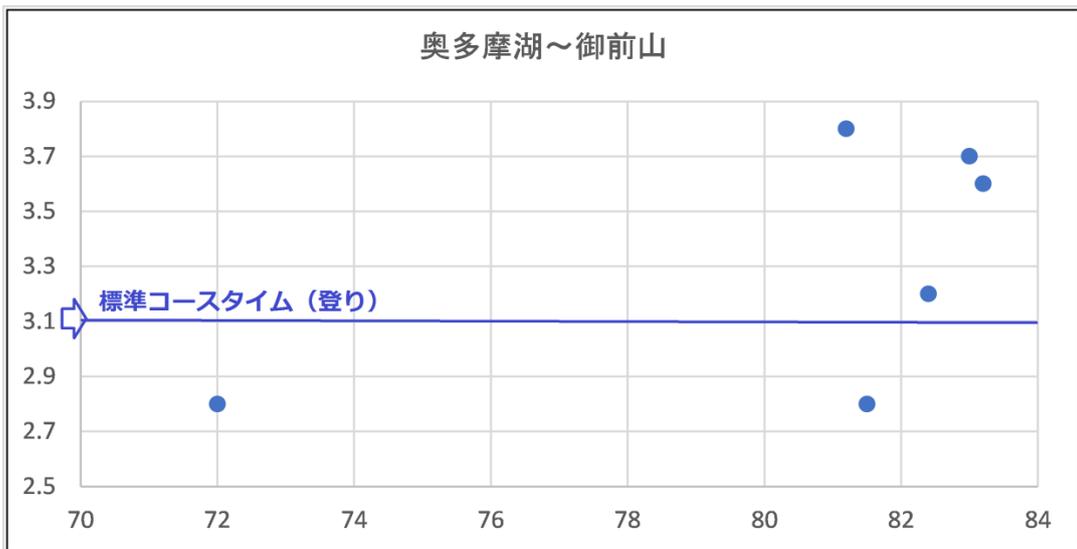
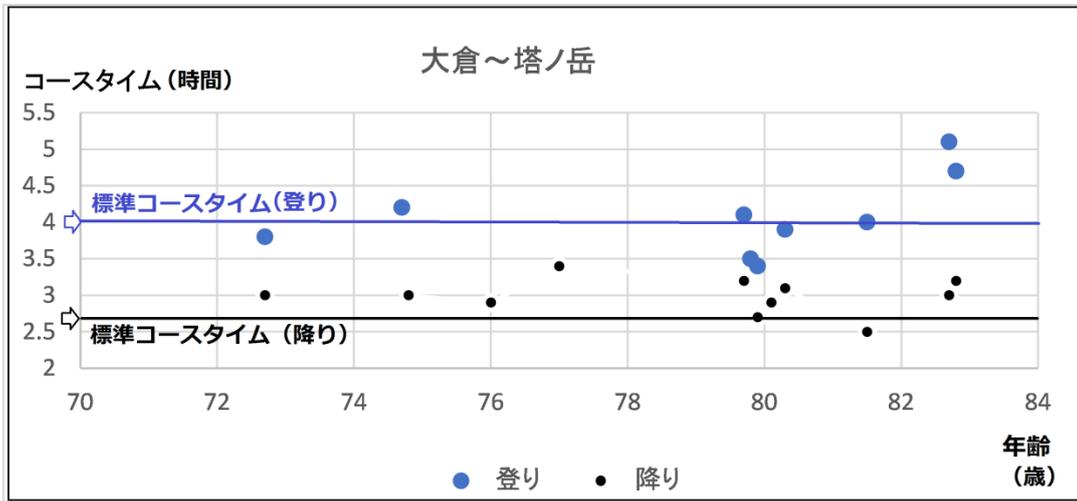
山の会のいつものなかまがさりげなくいつものように誘ってくれ、また、遅れを気にしないようにするためマンツーマンでゆっくり歩いてくれた。誠に有難いことである。また運よく体調不良の原因が発見され、手術した。

おかげで毎年登る厳冬期の赤岳にも登れ、ザンスカール・トレッキングやファイテン登頂の海外遠征も歩き通せたし、79歳はこれまでに最も山行が多かった年齢でもある。

●しかし、コロナ禍による山行の自粛と脚の負傷にとどめを刺された

コロナ自粛中、ウォーキングで左ひざを痛め、さらに半年のうちに3度も右脹脛の肉離れし、81歳、82歳の2年間満足な山行ができなかった。

回復の度合いをみては裏高尾、奥多摩御前山、丹沢塔ノ岳の日帰りコースをトレーニングを兼ねて歩いているが、下図にみるように82歳を境に急激に遅くなり(標準コースタイムより2~3割遅い)、成果は挙がっていない。(作図：山なかまシリウス会員 Bさん)



2. 山行をやめるか

● ヒトは古い、「死すべき定め」にある

いずれ山歩きもやめなければならない時がくる。山の魅力は山を歩くだけでなく、①悠然として山を見る、②なかまと語り、飲み、食べる、③記録を紐解くこともあると理解しているが、そこに落ち

着く気持ちには未だなれない。

●市井には高齢でも山歩きを続けている人はたくさんいる

私より 2 歳先輩の HP「山岳巡礼」(<http://www.joy.hi-ho.ne.jp/h-nebashi/profile.htm>) の開設者は、大病後 50 歳から山歩きを始め、2200 余座登頂し、まだ続けている。

合計 163 歳の夫妻が八ヶ岳の天狗岳から赤岳まで縦走している報告（ヤマケイ 2022 年 11 月号読者紀行）もある。

●山歩きの替わりに何をやる？

時間は有り余るほどあるが、もともと運動は嫌い、難聴が進行しテレビが聞き取れない、会話が減り酒を飲む機会が少なくなった、独りで飲む酒はかつてほど美味しくなくなった、知識を得るために勉強することはもう嫌である、・・・等で、することがない。80 余歳で何か始めるにはもう遅い。

これでは認知症も進行する。好きな山行を静かに続けるしかない。

3. 歩きが遅くなった現実を受け入れた山歩きに変更する

●歩きが遅くなったことを受け入れ、これを前提の山行にする

①健常者に同行することを原則控える

遅いということは遅れるだけでなく、1 日の行動距離が短くなる。これで健常者に同行することは迷惑をかけるだけでなく、健常者の本来の歩きを損なう。きわめて寂しいことであるが、健常者に同行することを控えざるを得ない。

②一緒に行く同レベルの仲間を探すことができれば心強い

これはなかなか難しい。また、「弱者+弱者」は、危険も倍加する（あるいはそれ以上）ののではないかと心配している。

③残るは、危険であり、愉しくないが、単独行しか無い

幸いなことに、これまでの総山行 500 のうち単独行は 3 割と比較的によく経験してきている。海外遠征のアコンカグアもそうである。

しかし高齢者の山行は行動範囲が大幅に制限されることになる。もっとも残念なことは、なかまとの共感がないことである。

●本年 7 月から山行の態様を次のようにした

①原則、単独行とする

歩きが遅くなっただけでない。バランスも悪くなっており、上述のように単独行は非常に危険であり、山行は大きく制限される。加えて面白くない。

念のためココヘリにも早くから加入しているし、有り難いことに友人が気をつけてしてくれる。

②日帰り、または露營（無呼吸症候群のため山小舎泊は控えざるを得ない）の頂上往復とする

露營の場合露営場から頂上を空荷で往復する。原則縦走しない。

③装備はこれまで以上に軽量化に努める

筋力の劣化は、これまで通り乏しい金力で補うこととする。コストパフォーマンスは極めて低い。

④予報が好天の時のみ実行する

時間だけは十分にあるので、「てんきとくらす」と「山の天気」で計画を概定し、前日に「ヤマテン」で確認し、実行する。また現地の天気が予報と異なる場合は中止する、直ちに引き返す。

⑤標準コースタイムの3割増しで計画する

「3割増し」の妥当性については常にチェックし、随時安全側に変更する。

⑥歩きのペースを「歩き 25 分+休憩 5 分」を維持し、階段は 20 段で一息つく（シェルパ歩きに倣う）

その様は次の文と写真に倣う。

「うしろで手を組み、えっちら、おっちらと外股で急な山道を登っていく…完璧に無駄な力の抜けた歩き」

(南木佳士「生きのびる からだ」)

(「Seneca21St」 話題 48 から拝借)



●具体的には次の山行を挙げている

①裏高尾、御前山等近くの山で愚直にトレーニングする

「愚直」は能力に欠ける者の最後の手法であるが、情けないことにこれを続ける根気も劣化している。

②Bさん発想の「超低山逍遥+紅灯の清談」に参加する

山なかまはロープだけでなく、山談義もつないでくれる。これまた有難いことであり、歩けなくなったら逍遥には参加せず、清談の場に直行する。

③80歳を越えた友人を案内した赤岳、仙丈ヶ岳、槍ヶ岳を再訪する

8年前と一緒に登った時に「私も 80歳になったら今回と同じように、露營して、5合の酒を飲み、赤岳、仙丈ヶ岳、槍ヶ岳を再訪する」と5歳年長の友人に大言している。

④登り残している山に挑戦する

近年の目標である、谷川岳馬蹄形縦走をせめて半分でも実行する。機会をみて百名山の残り、伊吹山、大台ヶ原、天城山、草津白根山を訪ねる。

歩き残した、新島々～徳本峠、大日岳、・・・(挙げたらきりが無い)を歩く。

4. 実行できているか

7月以降天気に恵まれなかったこともあり、上手く行っていないが、上述の①～④の順に略記する。

①トレーニング

僅か1山行のみ

②「超低山逍遥+紅灯の清談」

数回の試行の後、軌道に乗りつつある。

低山からの眺望だけでなく、下山口で酒+寿司、流しソーメン、海鮮盛、中華料理での清談を愉しんでいる。

③「80歳で赤岳、仙丈ヶ岳、槍ヶ岳」

赤岳 80歳の厳冬期にすでに登っていたことで代替する。

仙丈ヶ岳 83歳 7月下旬に北沢峠に露營し、往復した。

コースタイムは偶然であるが標準コースタイムの「3割増し」とまったく同じで、また、7年前の秋田友人のコースタイムと比べても遅い。本番になれば少しは速く歩けると高を括っていたので、正直なところがっかりしている。

途中、高齢者から2度声をかけられた。エールの交換でなく、小さな声で年齢を交換した。78歳と76歳である。これは嬉しい発見である

槍ヶ岳（上高地～ババ平（露營）～槍ヶ岳往復） 未（初雪前に3日間の好天がなかった）

代替に10月下旬に往復の標高差に大差がない蝶ヶ岳を往復した。ここでは標準コースタイムの「2割増し」である。さて、来年登れるか??

④「登り残している山」

谷川岳馬蹄形縦走をせめて半分 未

百名山の残り、伊吹山、大台ヶ原、天城山、草津白根山 一応、了
歩き残した、新島々～徳本峠、大日岳、・・・ 未

以上が、1年後の残念な結果である。次の1年後に再度残念な結果を記したくないと願っているが、さてどうなるか。これも山歩きの愉しみの一つとするか。 (2022年11月 記)

(了)