

「登る」より「歩く」。 ふるさとの山で草花を楽しもう

昨年夏に西日本新聞社から創刊された山歩きと野遊びの専門誌『季刊のぼろ』。美しい山や草花の写真もふんだんに紹介されており、山に登らずとも見るだけで楽しく、シニア世代にも愛読者が多い雑誌です。今回は『季刊のぼろ』編集部による遊びのコツをお聞きしました。



山遊びのコツ

コツ1 道具を使うと驚くほど楽に！

下り時は前に出した足の半歩前。平地は前に出した足の横を目安にポールをつくと歩きやすい。

あるとないとは体力の消耗具合が大きく変わってくる登山グッズのひとつ、トレッキングポール。両手に1本ずつ持つて地面につきながら歩くことで四足歩行の状態になります。不安定な山道でもバランス感覚を保ちます。「足腰が弱ってきたけどもう一度山歩きにトライしたい!」というアクティビティニアのみなさまにはおすすめの登山グッズです。下りの際には膝への衝撃を和らげ、翌日の疲労感もぐんと軽減されますよ。

コツ2 水分補給は、のどが渴く前に

夏山では、水分補給が特に重要です。のどの乾きを感じた時は、すでに脱水症状が始まっています。また、年齢を経て皮膚の感受性が鈍くなつたことで、皮膚で感じた温度を脳に伝達する機能が遅くなり、暑さを自覚しにくくなつているのだそう。効果的な補給方法は、まず登る前にコップ1杯の水を飲み、登山中は15~20分おきに一口ずつ口に含みます。“渴く前に飲む”を心がけましょう。

コツ3 呼吸が早くなつたらペースダウンを

「若い頃は〇時間で頂上まで登れた」と、ついいつい制限時間を決めて早足になつてしませんか? 登山は競争ではなく自分のペースで風景を楽しみながら行うスポーツ。「はあはあ」と呼吸が早くなつたら要注意。「がんばらない登山」を意識してみましょう。

コツ4 朝から登つて昼過ぎには下山

登山は、9時ごろに登り始め、15時ごろには下山するスケジュールが望ましいです。頂上について風景を眺めているとつい長居してしまう。また、夏山では突然の雷に遭遇することもある。雷注意報が出ている場合は、入山を控えましょう。

『季刊のぼろ』編集部おすすめ!

九州名山

宮崎 えびの高原・池巡り

爽快なる森林浴トレッキング
えびのエコミュージアムセンターの北に点在する白紫池、六觀音御池、不動池の湖畔を巡るトレッキング。アカマツと落葉樹が織りなす森は絶品だ。途中、標高1363.1mの白鳥山を経由するが、頂を踏まない近道もあるからご安心あれ。

熊本 阿蘇・杵島岳

手軽に登れる絶景と花の名山
観光地として有名な草千里ヶ浜の北にたたずむ美しい円錐状の山。古い火山で、大鍋・小鍋という火口跡を擁す。阿蘇火山博物館の前から山頂まで舗装された遊歩道が続いており、山歩きの経験がなくても大丈夫。

福岡 宗像・城山

照葉樹林に包まれた市民の山
JR教育大前駅の北に城山、金山、孔大寺山、湯川山と連なるピークを総称して宗像四塙と呼ぶ。その最南端の山が城山で、名前の通りかつて城跡が築かれていた。大木を擁す豊かな照葉樹の森は、心和む癒しの空間である。

編集部から届く季節の山便り

『季刊のぼろ』 発行／西日本新聞社 出版部

☎ 092-711-5523



若い頃には毎週末のように親しい仲間たちと山登りを楽しんだ、という方も多いのではないでしょか。頂上をめざして我れ先にと急いだのはもう昔の話。樹々に囲まれた森を歩き、小川のせせらぎに耳を澄ませる。名もない小さな草花を愛する。写真を趣味にしている方は、山でしか出会えない植物や風景の撮影を楽しむのも素敵ですね。年齢を重ねた今だからこそ、ゆつたりと山の中の自然に目を向ける。「登る」より「歩く」山遊びのコツを、『季刊のぼろ』編集部のみなさんにうかがいました。

がんばらず、
ゆつたりと山歩き