

「高齢者における週一回登山の状況とスロー登山の効果」

石橋清志（金立水曜登山会理事長）

私事、平成16年定年退職を機に古里、佐賀市に戻り現職中に行えなかった長期間の山行、特に海外への登山を願った。

まずは、基礎体力の維持のため子供のころから親しんだ市内北部に位置する、金立山（501.8m）をトレーニングの場として通い始めた。この山は九州の低山特有の広葉樹が生い茂り昼間でも薄暗い陰気な山であった。このため、私の登山スタイルは右腰に剪定はさみ、左腰にはノコギリと荒野のガンマンならぬ二丁拳銃スタイルの登山となった。うるさい杖をカットし倒木を除去しながらの日々で、このような事が二年も続けば登山道は明るくなって他の登山者も徐々に増えてきた。

私の岩登りもアイスクライミングも海外への登山も計画的に目標に向かって進んで行った。この山でトレーニングするうちに金立山キャンプ場の旧知の場長から市民登山を立ち上げてくれないかと相談があり躊躇しながら話に乗った。

ただ、自分の登山の支障にならないかとの心配もあったが如何にかなる「やってみる」と場長に返事し決心がついた。

毎週一回、私が暇そうな水曜日、年中無休！集まる場所も、登る山も「金立山」と決定。30人から40人程度集まると推定（算出根拠はなし？）、参加料は無料。一人では無理であるためこの山で時々、会う県山岳連盟の会長と理事長そして退職後に時々山に同行する二人、会の後輩を入れて6人で世話人として平成22年10月6日（水）に新聞・ラジオ・TV局を

呼び込んで発足にこぎつけた。

市民の参加者は33名（もちろん自分も入れて）と一安心の数だった。発足時、特段の決まりごともなく試行錯誤を繰り返しながらの運営も順調に進んで行った。

現状：発足当時は毎回50余人程度の参加であったが開設2年目を経過するころには100名を超える参加者も出てくる日もある状態、ただし荒天、雨天時は40名程度の参加と激減する。参加者の急増に対しスタッフは不足し参加者をお願いし手伝ってもらった。現在、スタッフは男女17名で運営。登山自体も100名を超えることになれば長蛇の列となり連携に支障を来すため無線機（1kw）7台を先頭・中間・後尾・落伍者用及び遊軍（隊列を巡視）3台を駆使し隊列をコントロールしている。

このような状況が結果的には「スロー登山」につながっている。奇しくも、わが会の市民向けスローガン「ゆっくり歩くあなたが主役です」に合致してしまった。

隊としては、具体的には一人4秒かかると計算し100人では約6分30秒、定点で無線機をチェックすれば順調に歩いているかどうか先頭は判断できるのである。

水曜日登山の参加者には高齢者が多く不慮の事故に対し体制をとっている。

例えば、スタッフには救急用品・布担架・夏場はOS-1補水液、蜂スプレー等を携行させ地元の消

2. 登山界の現状と課題

防署にはレスキューマップを作成・配布し緊急時出動、協力を要請している。

前置きが長くなったが結果的にはわが会の「スロー登山」は個人山行の1.5倍程度の時間を要し急坂や危険箇所などの通過時は渋滞が起こる。登山に慣れない人はこの機を利用し一息ついている。

昼食は山頂広場を利用、40分程度の昼食タイムを設けている。これも交流の場となっている。毎週の歩くコースは各コースリーダー当番制にリーダーは事前にコースの下見、障害物の除去等の有無を確認している。

* 水曜登山の一日

受付 : 9時～9時30分
準備体操 : 9時30分
出発 : 9時40分ごろ
昼食 : 30分から40分
下山 : 13時頃から14時頃
整理体操 : 下山後10分程度
解散

●継続するための魅力化施策（協調性・共同愛醸成）

1. 登山教室 第2水曜日 初歩・初級程度を対象・・歩行、地図の見方、装備など
2. 歌声喫茶 第3水曜日 ワンコイン(100円)でコーヒーとお菓子、歌声など
3. コンサート 適時 (H25春・H27初夏)
4. 写真展 適時 (H24夏、H29冬予定)
5. 記念式典 毎年10月 皆勤賞・通算最高参加賞など
6. バスハイク 毎年 2回
7. 忘年会 毎年
8. レベルアップ登山 (長年の努力者対象)

① 西穂高～北穂高～南岳へのチャレンジ
H27年9名

② 東北の山 岩手山・早池峰・安達太良
H26年10名

③ アンナプルナ内院
H25年16名

④ ランタン谷
H26年14名

⑤ エベレストカラパタール
H28年18名

⑥ 岩登りチャレンジ
年一回程度

9. 登山道の整備 毎年秋から春先の間 実施

10. その他、メディアに対し会行事等を掲載依頼し存在感をアピール。

効果：諸行事を継続することで共同・協調の精神が醸成され、ひいては会を愛する精神が継続へとつながる。

以上のような状況で実施している。

スロー登山の意識としては前述のとおり参加者、増加の副産物から考え出したものでこのヒントは、スロージョギングが体に負担をかけず効果を生み出していることを知り登山においても同様の効果が得られること考察し、100名を超える参加者があっても敢えて隊を分けず一隊で運営することを積極的に取り入れた。

ゆっくり登ること「静荷重・静移動」を教え込みひざ関節等に負担をかけない。関節部周辺の筋肉を感じながらの「静荷重・体重移動」力まず自然と動くをモットーにこのような取り組みが続き数か月後のアンケート及びロコミの結果では、体が軽くなった。動きが楽。腰痛・ひざ痛も改善され中には病院

に行くことも止めた等の声が散見された。

当の、私個人は右ビザの軟骨が殆どなく整形外科から周辺の筋肉を鍛えるしかないと言われそれには、山歩きが良いと勧められ実行し現在に至っている。

以上のことについては、アンケート（毎年実施）の結果と個人的に感じたものであり計数的なデータは取っていない。

参加者個人の掌握は隊全体を前後しながら参加者に挨拶との会話の中から個人を掌握している。因みに、参加者のフルネームも80人程度は認識している。

体質改善で特異な（本人の許可を得ている。）肺疾患患者（女性74歳）の参加者の事例、

彼女は、H10年12月から参加（当時68歳）、当初は最後尾から歩いていたが、いつもながら「ハア－ハア－」と連続呼吸を繰り返し常に息苦しくしており、これが毎回のことで本人に尋ねたところ前年片肺を切除、残された肺も影があるが自分で数か月間トレーニングを重ね迷惑をかけない程度になったので登山の参加を決意しました。と申し出があった。

連続呼吸が続くので毎回言葉をかけ注視していましたが、やや遅れ気味でしたが隊の後方で落伍することなく完歩しており私も慣れてその後、気にすることなく半年以上経過した頃本人と久々話しながら行動を共にしていたところ例の「ハア－ハア－」連続呼吸のことを忘れるほど彼女は普通に登っておいりました。

彼女に「息が乱れて」おりませんねと聞いたら「お陰様で楽に歩けています」と返事が来た。かかりつけ医からも「残された肺も影が小さくなっている」このまま今の登山を続けてと指示があった。彼女は

他の友達と他の日も金立山に登っているらしい。

水曜日が動機でこれ以外の日も山登り彼女はたゆまぬ努力していることを感じ良い方向に向かってくれることを祈念している。

以上の事例を考察すれば、

1. 身近な山がある。
 - ① 低山（501.8m）で登山口（90m）標高差約400m、手頃である。
 - ② 駐車場が確保できる。（約100台）
 - ③ 健脚者は約1時間程度で山頂へ至る。
2. コースが多岐にわたり選択肢が多く飽きが来ない。（別添、手書き概念図参照）
 - ① 長大なコースもとれる（登り2時間強）。
 - ② 沢も多く低山ながら夏場も快適である。
3. 毎週継続することで体位、心肺能力が向上
スロー登山により弱い筋肉がきたえられる。
波及効果として他に小グループで他の日に登山をしている。
4. 「継続するための施策」効果として参加者の参画意識が高い。

2. 登山界の現状と課題



金立水曜登山会の一日 朝の受付風景



長蛇の列で登山中



山頂広場での集合写真



祈念式典での受賞者



第2週下山後の登山教室（毎回90名程度が参加）



第3週下山後の歌声喫茶（毎回40名程度が参加）



登山道の整備



28年から制定の「山の日」行事（125名参加）準備体操



今から出発

別表 1

参加者一覧表（H22年10月発足以降）

月	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
10	4/ 108	4/ 302	4/ 454	5/ 468	5/ 496	4/ 534	3/ 378
11	4/ 178	5/ 375	4/ 359	4/ 387	4/ 416	4/ 414	5/ 554
12	5/ 214	4/ 331	4/ 371	4/ 358	5/ 462	5/ 525	4/ 430
1	4/ 173	4/ 322	5/ 456	5/ 408	4/ 396	4/ 461	4/ 462
2	4/ 187	5/ 316	4/ 367	4/ 372	4/ 427	4/ 519	
3	5/ 343	4/ 336	4/ 214	4/ 337	4/ 347	5/ 542	
4	4/ 284	3/ 262	4/ 314	5/ 443	5/ 487	4/ 425	
5	3/ 206	5/ 459	5/ 502	4/ 409	4/ 487	4/ 395	
6	5/ 266	4/ 321	4/ 300	4/ 370	4/ 396	3/ 392	
7	4/ 205	3/ 261	5/ 464	5/ 394	5/ 435	3/ 365	
8	5/ 238	5/ 333	4/ 333	3/ 228	3/ 254	5/ 516	
9	4/ 271	4/ 326	4/ 380	4/ 346	5/ 520	3/ 315	
計	51/2673	50/3944	51/4814	51/4520	52/5123	48/5403	

*開催回数/参加者数 ・(年度は10月～翌年9月)・近年は夏場台風・大雨で中止あり

年 齢 一 覧 表

年齢	50代	60～	65～	70～	75～	80～	人員	平均年齢
男	1	0	6	16	12	3	38	73.3
女	5	6	29	13	5	1	59	67.4

*H28年11月会場でのアンケートによる。
 男性はここ3年前から比べ5歳以上平均年齢が急増、定年延長の影響と推察。
 女性は、3年前は64歳程度だったが漸次増加を辿っている。