

講演者： 庵 幸雄

- ・ 昭和13年生まれ。昭和37年、東京大学工学部機械工学科卒業
- ・ 三菱重工業にて、発電設備の設計に従事
- ・ 定年を目前に胃ガンの宣告受け、胃の全摘出手術を受ける
- ・ リハビリの為に山登りを始め、その虜になり、健康を快復
- ・ 5年前、古希の誕生日を前に凶らずも日本百名山完登
- ・ 「ガンと一緒に山登り」を出版

・ 一人のレイトビギナーから見た「中高年登山ブームの現状」の紹介

(1) 登山の歴史

- ・ 狩猟の場、更に修験道、山岳宗教の場
- ・ 江戸時代に大衆化
「講」の隆盛。信仰の大儀に名を借りたリクリエーション、物見遊山の場に
- ・ 明治時代、「登山」と言う新しい概念、近代アルピニズムの輸入(W.ウェストン)
日本山岳会の誕生、陸軍測量部による三角点の設置
⇒ 映画「点の記・劔岳」

山に対する考えの違い？

西洋：	対立、征服の対象	：	狩猟民族、岩山
日本：	共存、信仰の対象	：	農耕民族、豊かな水と緑の存在

戦後を迎え、

- ・ 第1次登山ブーム
昭和31年：日本山岳会によるマナスル初登頂
一部のエリートの高踏的な遊びと言われた登山の大衆化への幕開け
- ・ 第2次登山ブーム
東京オリンピックのあった昭和39年前後
スポーツ全般に感心が高まり、「見るスポーツ」から「参加するスポーツ」へ移行
若者中心のスポーツ
大学山岳部のしごき、遭難事故多発などから、山登りは危険なものとのイメージが広まり、ブームが去る
谷川岳＝魔の山：700人の若い命を奪う
- ・ 第3次登山ブーム
昭和60年代初期、中高年中心の健康志向でブームとなり、現在に至る

(2) 現在の登山ブームの背景と特徴

- ・中高年中心のスポーツ(レクリエーション)
 - ・馬車馬の如く働いた世代がゆとりの持てる時代へ
 - ・長寿と健康維持への意識の高まり、健康産業が繁栄
- ・登山の大衆化、簡便化
 - ・中高年女性が牽引車
 - ・「不便を耐え忍ぶ精神主義の場」から「安全に快適に過ごす場」への変身
 - ・登山の持つ3K「きげん、きつい、きたない」の排除
 - ・アクセス : 自家用車、ツアーバスの利用
 - ・山小屋 : 山小屋経営者のホスピタリティーへの配慮
 - ・山道 : 案内板、クサリ、ハシゴ
 - ・装備の進歩 : 軽量化
 - ・サポート用具(ストック、サポーター、サプリメント)
- ・登山形態の変化とツアー登山の繁栄
 - ・「ツアー登山」が現在の登山ブームの牽引車

(3) ツアー登山の利便性と問題点

- ・利便性
 - ・経験不問
 - 山登りには体力、知識、技術力のバランスが必要と言われるが、少なくとも知識、判断はガイド任せに出来る
 - ・仲間不要
 - 自分の都合でスケジュールが組める
 - ・準備不要
 - 事前検討、交通手段、山小屋手配など不要、時間的にも効率が良い
- ・問題点と限界
 - ・参加者の意識がまちまち、体力、経験がまちまち
 - 登山の鉄則、「自然が相手の非日常の世界」、「自己責任の原則」を忘れる
 - ・ガイドの資質がまちまち、ツアー会社の日雇いと言う立場も弱い
 - ・ツアー会社側にも一般ツアーの延長線上の考え、効率重視の傾向が見られる

⇒ 数年前の北海道「トムラウシ遭難事故」

(4) 何故、登山が中高年に定着したのか

- 登山は本質的に中高年に向けたスポーツ(レクリエーション)
- ・典型的な有酸素運動、健康志向に合致
 - ・楽しみ、新しい発見を伴うので継続が容易
 - ・レベルが多様で、誰にでも、何歳からでも始められる
 - ・運動神経不要、技を競わない、気後れしないで参加出来る
 - ・一人でも出来る
 - ・自然が相手、楽しみ方が多種多様

(5) 里山歩き

- ・ウォーキング、里山歩き、山登り
- ・平均寿命と健康寿命(約10歳の開き)
- ・中高年の願いは老後のQ. O. L. (生活の質)の向上
 - 尊厳を保ったまま、ポックリ死にたい
- ・里山歩きサークルは盛ん



- ・登山は中高年にとって最適なレクリエーション
- ・ツアー登山の勧め
- ・里山歩きサークルの活用

・「ガンと一緒に山登り」

(1) 私にとって山登りとは

(a) ガンとは何か

- ・身近な病（日本人の2人に1人はガンになり、3人に1人はガンで死んでいる）
- ・最近、ガンに関する考え方は急速に変化（10年前とも大きく違う）
- ・罹病当時、医学書、闘病記から得た結論
 - ・完全には解明されていない病気。玉石混淆の多くの闘病記が書店に並ぶ
 - ・近代西洋医学が闘って来た細菌との闘いとは本質的に違う
 - ・自分の分身、不良化したドラ息子との付き合いである
 - ・闘いでは無く共存の心構えも大切
 - ・ガンは百人百様、最適な治療法は皆違うのでは？
⇒自分に合った治療法を見付けることが大切

(b) 山歩きとの出会い

- ・「山がくれたガンに負けない勇気」(山と溪谷社)との出会い
 - ・ガン患者の集団富士登山。困難への挑戦で、ガンを克服しようとする姿勢
 - ・「目から鱗」、天啓。この本に出会っていなかったら、今の自分は？
- ・「抗がん剤の代替としての山登り」をホームドクターに相談
- ・周囲の人達の暖かい協力、偶然とは考え難い幸運な出会いの連続

(c) 「日本百名山」も完登

- ・春夏秋冬、7年間で延べ250座を数え、平成20年、古希の誕生日を前に、偶々、深田久弥の「日本百名山」も完登

(d) 「ガンと一緒に山登り」を出版

- ・山登りの素晴らしさを伝えたい
- ・体力、気力喪失した人に元気を贈りたい

(2) 人間は驚くほど強く出来ている

(a) 人間には生き続けるための自然治癒力、免疫力、再生力が備わっている

⇒人間の創造主に脱帽！

- ・山登りはその活性化に効く？
 - ・脱日常生活、自然の偉大さに抱かれる、無我の境地、ストレスからの解放
 - ・心地良い緊張感、そして緊張からの解放感、限界への挑戦による達成感
- ・その身体で山登り？ 否、だからこそ山登り
 - ・周囲の人達の暖かい思いやりが、時によっては逆効果
(ネガティブサポート)

(b) 人間に内在する不思議な力

- ・エンドロフィン効果(アドレナリン分泌)を実感
 - ・火事場の馬鹿力、ランナーズハイ、クライマーズハイ
- ・型の効果
 - ・ザックを背負い、登山靴を履いて家を出るとその瞬間から自分が変わる

(c) 「病気になっても病人になるな」と言う言葉の意味を知る



・この年齢、この身体でも山登りは出来る
・闘病には良き友(打ち込めるもの)を持とう

(私の場合)



・山よ、ありがとう！
そして、ガンよ、ありがとう！