



ピッポ新聞

2005

10

No.202

子どもの本専門店

ピッポ

年間購読料 (送料込み) 1500円
編集・発行 伊藤俊男

〒424-0886 静岡市清水区草薙1-6-3
TEL & FAX 0543-45-5460

URL <http://www.pippo.co.jp>
Email pippo@diana.dti.ne.jp

さあ夏山だ！

ダイエット効果はあったか？

昨今世間では、とりわけ女性たちは、ダイエットに熱心なようだ。これについてはさまざま意見や商売があるようだが、こちらはそんなことはほとんど無頓着。しばし、まわりからは「太ったね」「腹がでてきたな」などとかからかい半分に言葉をなげかけられはすれど、そんなことは気にしない、気にしない。

ただ一つだけ気掛かりなことがある。それはここ数年体力不足がたり、山登りで目指す頂上まで行けずに、こんなはずではなかったのにと悔しい思いをしたことが2、3度あったのだ。太ったのが原因だろうか？

ところで、体のチェックをしていた医師から「糖が少し出ているから、やせることを心掛けるほうがいいでしょう」と言われてみれば、俄に自分の体重が気になり出した。身長162センチで66キロのぼくは、やはり少し太りすぎかな？

そこで、医師の助言を機会に、減量を決意をした。

「ダイエット」？

いったい何をすればよいのだろうか？自分の日常を振り返って、思いついたことが一つだけあった。

前から気にしつつも、どうしてもやめられなかったのが、間食である。自営業なので、住まいと店が一緒で、ことあるごとにコーヒーやお茶を飲むのだが、その都度、お菓子も口に運んでいた。特に夜遅く、パソコンなどをやりながらアイスクリームや菓子パンやクッキー、時にはインスタントラーメンなどを情性で毎晩食べていたのである。

3度の食事の他は、コーヒーやお茶以外、これらの間食を一切やめてみた。するとなんと、体重がみるみる減って、2カ月後には57、59キロの間を行ったり来たりという状態になった。体重が7キロほど減ったというわけである。これで、間食がいかに体重オーバーをもたらしていたかが一目瞭然だ。

出ていた腹が、今度は見苦しいほどにたるんでしまった。シワだらけの腹を見てカミさんは気持ち悪いとすら言うのである。

暫く振りで会うたひとは、今度は、「やせたね」と言う。中には悪い病気かなにかだと感じるらしく、「やせた」という言葉をかけるのをためらう人もいるようだった。

でも「安心を！病気ではなく、ただ間食をやめた結果なのだ。それが証拠に、週1回やっているジョギングでは、いままでヨタヨタとしか走れなかった坂道を、このところはリズムを刻んで走れるようになったのである。

体調が少しもどったことで、ぼくは密かに楽しみにしていたのが夏の登山である。どれだけ体調が戻っているかは山に登ることによって、推し計ることができるだろう。

さて、何処に登ろうか

思いついたのが奥穂高岳(3190メートル)登山である。岳沢から前穂岳にのぼり、吊り尾根から奥穂にいたり、穂高岳山荘に泊まる。翌日白出沢を下り、新穂高温泉に出るのである。そこで、温泉に一泊して蒲田川でイワナを釣り、飛騨高山に出て帰るというコースはどうだろうか。

そうだ、これはいいぞ!

この計画の良いところは、短時間で奥穂にいたり、下山も短時間ででき、さらに温泉と釣りが楽しめるのだ。我ながらうまい考えだ!

ただ、時間が短くてすむことは、コースがハードであることを意味するが、今回はダイエットによる、体力の回復度を試すのが目的だから。

まずは岳沢を目指して

さて、新宿からの夜行を利用して、8月19日朝6時過ぎ上高地のバスターミナルに到着した。持ってきたパンと水で軽く朝食を済ませ、6時50分青空が見えるなか、爽快な気分で出発だ。

すぐに河童橋にでる。登山者の多くは涸沢を目指してここを真っ直ぐに進むのだが、ぼくは河童橋を渡り岳沢のコースに行く。

しばらくは明神への散策コースの木道を行き、まもなく岳沢の登山道は左に折れて進む。このコースを行く人は少ないとみえ

て、木道では観光客が前後して散策していたが、登山道に入ったところで歩いているのはぼく一人であった。

比較的穏やかな登り道が樹林の中に続いていく。体を慣らすため、ゆっくりゆっくり歩く。

1時間半ほど登ったところで、ゴゼンタチバナが道沿いに色鮮やかな赤い実をつけているのが目に付いた。緑の葉っぱに赤い実は小さいながらもよく目立つ。

8時47分岳沢ヒュッテに到着。まずまずのペースだ。残念なことに曇ってしまった、眼下に上高地をのぞむことができない。途中ぼくを追い抜いていった中年の男女が休んでいた。歩くスピードも早く、2人はとても山慣れている様子だった。

ザックから梨を出して食べながら休憩していると、20代の女性の二人連れが登ってきた。彼女たちは休まず小屋を素通りして先を目指して行った。すぐ後を中年男女組が出発していった。少しすると、4人の男女のパーティーが登ってきた。さらに中年の男性の2人組も到着した。結構このルートを目指す人はいるようだ。

9時5分岳沢ヒュッテを出発する。地図を見ると、ここから重太郎新道といって、本格的な急登が始まり、クサリ場や鉄梯子が出てくるようだ。

紀美子平を目指す

1時間とちよつと登ったところで、さき

ほどの女性2人組が休んでいるところに追いついた。ルート図ではカモシカのお立場という場所だ。本来なら見晴らしの良いところらしいのだが、ガスっている上に雨まで落ちてきた。回りの景色は全然見えない。雨具を付けたところで、彼女たちに声をかけた。一人は関西でもう一人は東京の人だという。

聞かれもしないのに若い女性というだけで、「これはナナカマドで、実や葉っぱはまだあおいが、まもなく赤く紅葉する」などと話す。これがもし野郎の2人組だったら、ぼくは決して声などかけられることはないのだ!他人はこういうのを「おじさんのスケベ心」っていうのだから、出発する。彼女たちとしゃべりながら、出発する。

すぐに鉄の梯子の登りになった。彼女たちの後に続いて登る。このあたりから、下山のパーティーとすれ違うようになる。後ろを歩く娘が、きつい登りにばて気味のようだ。

それに併せてぼくも追い越さないで、その都度立ち止まる。彼女たちを待つていてあげるような顔をしているけど、実はぼくもしんどくて、彼女が歩を休めるのが好都合なのである。

40分ほど一緒に歩いたが、ぼくは少し調子が出てきたので、10人ほどの下山パーティーをやり過ごしたところで彼女たちと別れて先を進むことにした。

ハイマツが生える岩がちな高見までくる

と、高山植物もちらほら目に入ってくる。というより、森林限界を超えて、生えているのは高山植物だけの世界になった。しかし、この時期は高山植物の盛りは過ぎ、イワギキョウやトウヤクリンドウや、星をちりばめたように小さい白い花のイワツメクサなどが目に付く程度である。それに、花の散ったミヤマダイコンソウが少し紅葉しかけているのが山の季節の移ろいの速さを感じさせる。

11時20分紀美子平に到着。一息入れた後、ここにザックをデポして、空身で前穂高に向かう。相変わらず小雨が振ったり止んだりの状態が続いている。岩山の登山道が前穂の頂上まで続く。

3090^丸の頂上に到着するも、ガスっていてまわりは全然見えない。早々に紀美子平へ引き返す。下山の途中で2人組の彼女たちと出会う。「お先に」と声をかけてすれ違う。紀美子平で再び小休止。

前穂から奥穂へ

地形図を見ると、急登の連続は紀美子平まで、ここからは厳しい所は少ないように、気分的にはとても楽になった。12時40分紀美子平を出発し、奥穂へ向かう。

今歩いている吊り尾根を上高地の河童橋や大正池越しに見るととても美しい。吊り尾根から上高地を見下ろすのも素晴らしいにちがいないと想像していたのだが、くやしいことにガスで眼下どころか、すぐ目の前の山の姿が消えたり現れたりという状態

だ。

途中急に吐き気がして、登山道を逸れて少しもどしてしまった。それに伴い怠さと、眠気も襲ってきた。軽い高山病の症状のようだ。13時30分だ。

さきほど、チツツと姿を現したのはジャンダルムだったから、奥穂の頂上もちかいだろう。急ぐことはない、ザックをおろして少し休むことにした。

14時35分、ガスっていてほとんど回りが見えない奥穂の頂上に到着。証拠写真を2枚ほど写して、14時45分穂高岳山荘に向下山。15時10分山荘へ到着。後半少しバテバテだったけど、予定のコースを踏破したことにちよっぴり満足だ。

椅子に深々と座り足を投げ出して、窓越しに、山荘の休憩室から前の広いテラスを眺めていると、外がなにやら慌ただしい。間もなく小豆沢からヘリコプターがいきなり姿を現し着陸。ローターの回転を止めずに3人を素早く乗せて再び飛び去った。

人づてに聞いたところでは、小学校高学年の男の子が高山病になったということだ。余程ひどい症状だったのだろう。

ぼくの方は、夕食時に体が食べ物を受け付けないので、お茶やジュースを無理に飲んだだけである。久しぶりの三千米峰に体がビククリしたのかな。

白出沢を一気に下る

翌朝は体調が戻り、朝食はお代わりをしたほどである。

今朝も空はどんよりとしている。だが、少し風が強いようだから、ガスは飛ばされて晴れることだろう。

5時50分、穂高岳山荘の裏手からガレ場をジグザグに下っていく。所要所の岩につけられた丸印や矢印がルートを教えてくれる。快調に下っていく。わずかに残った雪渓を通り過ぎると、右手から大きなガレた沢が合流してきた。ここで、頻繁にしていた目印を見失った。

かまわずに、真っ直ぐ沢を下っていったのだが、次の目印がなかなか確認できない。その上に、人の踏み跡が全然ないのに気付いた。

沢はだんだん絞り込まれていく、下の方からはなにやら滝の落下する音もかすかに聞こえる。

これは違うぞ！

そこで、最後の目印まで登り返すことにした。13分を要したが、戻ったところで目印の周辺を良く探したら、なんと、はつきりした踏み跡が合流してくる沢の方にのびていた。

あー、良かった。

登山道はここからは白出沢の右岸側を下っていた。途中岸壁を人工的に削った細道が続く。岸壁側にはクサリが付けられているが、下りなので2メートルほど下の河床がまともにはいる。高度感があり緊張を強いられる。

登山道は左岸側に移った。道は樹林帯に入り、安定した登山道にかわり、どうやら難所は終わったようである。

ここでも登山道脇に、ゴゼンタチバナが群落していた。ここのは白い花が真つ盛りで、昨日登ってくる時見たのは既に赤い実を付けていたのに、どうしてなのだろう？ 高度の違いかな？

8時30分、林道との合流点白出小屋に着。あとは新穂高温泉までは林道を下るだけだから、ほぼこれで今回の登山は無事終わったのである。

これから穂高山荘まで登っていく登山者が休んでいた。ぼくのほうはすでに登山を終わっているので、気楽に「がんばってください」などと声をかける。

彼らはこれから何時間かかって穂高岳山荘に到着するのだろう。下山してきたコースを思い描いて、人ごとながらため息が出た。

釣りだ！温泉だ！

林道の両側は素晴らしい森が続く。オニグルミが大きな実をたくさんつけている。まだ少し早いですが、サルナシやヤマブドウも実を付けている。もう山の秋はすぐそこだ。

途中、穂高平小屋でかき氷をたべていると、大きな野ウサギが散歩しているのか、

目の前までやってきた。ぼくに気付くとすっ飛んで逃げていってしまった。驚かせてゴメン！

10時、新穂高温泉に到着。予約してある宿にチェックインするのはまだまだ時間が早すぎるので、目の前の蒲田川で釣りをすることにした。

実はもっと上流で釣る計画を立てていたのだが、穂高平小屋の人に尋ねたら、ここは国立公園内だから釣りなどとてもないと言っているのである。

これを聞く前だったら、竿を出せただろう。それで咎められたらどうするって？ 「知らなかったので、すみませんでした」って言えばいいだけさ。だけど、禁止を知ってしまったらやっぱり釣りはできないよな。

河原に下りて、山靴をウエディングシューズにはきかえて釣りの用意をする。今回はザックの重量は11キロあったが、中身の半分は釣りの道具が占めているのだ。

さて、毛針をポイントポイントに打ち込みながら、遡行を開始。だが、どうだ！イワナからの応答が全然ないのである。1年振りのテンカラ釣りだが、名人（自称であるが）の腕がおちるはずもないのだが・・・。

今朝方、誰かがここを釣り登ったようだ。釣りはあきらめが肝心。入渓地点に戻り、岩陰に入り、昼寝を決め込むことにした。山から下りてきて大分疲れてもいたからね。

午後2時過ぎ、宿にチェックインして早

速温泉に浸かった。チェックアウトまでに4回も温泉に入ったのである。

翌朝は釣りをする予定だったが、めんどくさくなり、早々、バスで高山に向かう。高山の朝市をゆっくり見物し、帰途についた。

今回の山行で、いささか体力が戻ったようで、ちよっぴり自信を取り戻した。さらに冬まで体力をつけて冬山にそなえよう。冬は何処に登ろうかな！

編集後記

すみません。またまた今月もしまいました。何故かって？ そうなのです。今号にも子どもの本の情報が全然載っていないからです。情報が無いのではありません。いっぱいあります。福音館は「こどものとも」五十周年記念として、いろいろ計画しているようです。例えば、長新太の絵本デビュー作「がんばれさるのさらくん」を来年1月に復刊します。また「こどものとも」の人気作の主人公（ぐりとぐら・ばあばあちゃんなど）から手紙が読者に届く絵本形式の「こんにちはおてがみです」が2月に出版されるなどです。来月はこれらをきちつとお知らせいたします。発行も少し早めに十月の月内に予定しています。ところで、総選挙、自民党議員の増え方が異常でした。ぼくは日本人の危うさを強く抱きました。ファシズムって、意外と簡単に市民自身が招き寄せてしまうのかも知れませんが、これについてはいづれまた書きます。今回はメディアの責任がとて大と思つた。