



## 大人の趣味の作り方

### はじめての山歩き ①

※380号から3回にわたってご紹介します。



柏 澄子氏

登山全般をテーマにしたフリーライター。公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド(ステージII)。高校、大学で山岳部に所属し、以来オールラウンドに山を楽しみ続ける。女性の視点からの登山啓蒙に努め、講習会やツアーなどでも積極的に活動する。著書に「山登りの始め方」「山の救急医療ハンドブック」「山歩きはなぜ体にいいのか」(以上、山と溪谷社)、「山歩き基本ハンドブック」「はじめよう!山歩きレッスンブック」(以上、JTBパブリッシング)など。

プロフィール <http://kashisumi.cocolog-nifty.com/>

## 山歩きの楽しさを知る

### ● 日常から開放され自然に親しむ

最近、山歩きがブームといわれています。比較的登りやすい人気の山などには、休日には多くの登山者が集まりにぎわって、山歩きに親しむ人が増えていることを実感します。

日本は四季がはっきりとしているので、低い山でも季節によってその風景が大きく変わり、自然の彩りや変化に触れられることが、山歩きの大きな魅力ではないでしょうか。都心であっても電車に1、2時間乗れば、こうした自然豊かな山々を、誰でも身近に楽しむことができます。

仕事に忙しい毎日から開放されて、日常とは異なる環境に身を置くことで、新しい自分を発見することもできるでしょう。山歩きは、年齢や男女を問わず、それぞれの体力に合わせてチャレンジでき、長く楽しめる趣味でもあり、定年後の健康維持にもおすすめです。

### ● こんなにある山歩きのメリット

山歩きの楽しみ方は、自然と触れ合いたい、高山植物を楽しみたい、高い山に登りたいなど人それぞれです。自分の興味や目的、体力などに合わせて自分自身でプランニングできるのが、山歩きの良さではないでしょうか。

さらに山歩きには、体にも心にも様々なメリットをもたらします。

#### 【山歩きは全身運動】

山歩きは、脚力に頼ったスポーツと考えられがちですが、実は全身を使う運動です。長時間、登りや下りのある登山道を歩くため、当然、脚力は使います。しかし脚力を使うためには、腹筋や背筋といった体の核となる部分の筋力、つまり体幹が必要です。体幹を鍛えられると姿勢が良くなり、腰痛や肩こりの予防にもなり、筋力が増えることでダイエットにも効果的です。

また荷物を背負い、腕を振って歩くことで、肩から背中にかけての筋肉や、胸、腕の筋肉なども鍛えることができます。

#### 【自然の中で心をリフレッシュ】

自然には、人の心をくつろがせる不思議な力があります。美しい落葉や、豊かな緑、足元に咲く花々。自然が描き出す風景は、心の緊張感をときほぐし、癒やしの効果を与えてくれます。

また山歩きでは日常生活と異なった自然、気候などの環境に身を置くことで、脳が新しい刺激を受けて自律神経系に作用し、体調を整えたり、気分をリラックスすることができます。

山歩きには、山頂を目指す、という目的もあります。山頂にたどり着いたとき、素晴らしい眺望を目にして、自分が一つのことを成し遂げたという充実感や達成感を得られます。仕事ではなかなか頻繁に味わうことのできない心の栄養です。

#### 【仕事脳を転換させる】

情報化時代に生きる私たちは、あふれる情報の中に身を置き、脳はハイスピードでの処理と分析を強いられています。

もちろん山歩きも、ぼうっとしてばかりではいられません。天候や目の前の状況、自分の行動の判断など、様々に脳を働かせることが必要となりますが、山の中の情報はインターネットで得られるものとはまったく違い、風の向きや空気の肌触り、鳥の鳴き声、岩をつかむ感触など、視覚や聴覚など五感を働かせて得られるものです。

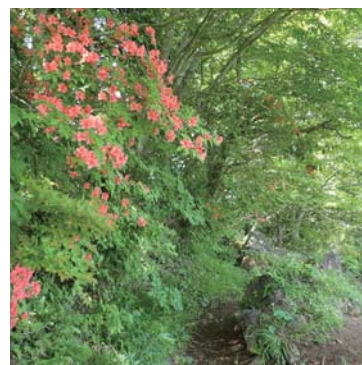
仕事で働かせる脳とは異なる刺激、感覚を与えられることは、脳にとっても新鮮で、とてもよい気分転換にもなります。

### ● 山歩きのための準備

さあ、あなたも山歩きに挑戦したくなりましたか。でも、最近運動不足で、体力に自信がないと思われませんか。

心配はありません。山歩きはふだんあまり体を動かしていない人でも、自分のレベルや体力に合わせてくれるのも魅力の一つです。最初は短い距離で、起伏の少ない山を選ぶのもいいでしょう。山歩きを前向きに考えはじめたら、少しずつ体をならしていくのもおすすめです。駅や仕事場で、なるべく階段を使って昇り降りする。夜寝る前にストレッチをして体をほぐす。そんな簡単なことから始めてみてはいかがでしょうか。

次回382号では、山歩きをはじめするための準備についてお話します。



きれいな花々に出会えることも。