

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第48回)

### 〈番外編peak1〉初めての登山、高尾山を楽しむ

2019.05.24

この連載もおかげさまで第48回。開始からもうすぐ5年目に突入します。そんなある日、本連載編集担当のKさんから「なんだか僕も山に行きたくなってきました」という連絡が。今まで自分が登山をするとはまったく考えなかったというKさんが「山に登りたい」という気持ちになってくれて、著者としてこれ以上にうれしいことはありません。

早速一緒に日帰りハイキングを楽しんできました。今回は、山に登ってみたいというまったくの初心者向けの番外編、高尾山への初登山をレポートします。



ケーブルカー高尾山駅近くから都心方面の展望を楽しんで

#### 初心者にもやさしい高尾山

4月下旬、東京都の高尾山(標高599m)へ行くことをKさんに提案しました。高尾山は登山道がよく整備されていて、登山者も多くて安心。さらにケーブルカーやリフトもあり、アクシデント時には下山の足として利用できるのも、初めてトライする山には最適です。

でもKさんは、意気込みはあるものの「普段まったく運動をしていなくて、都内で1万歩も歩くとヘトヘトになってしまいます。そんな僕が登れるでしょうか？山のグレーディングでは体力度2ですよ」と不安な様子。

連載第31回『登山者必見、「グレーディング」は安全登山の第一歩』で紹介した山の難易度に関する記事を思い出して、調べたようです。そう、長野県が公表している『信州 山のグレーディング』によると、信州の山と比較対象で掲載されている高尾山の「技術的難易度」はA～Eの5段階中、一番やさしいAでも、登山に必要な「体力度」は10段階中の「2」です。1を飛ばして、2からスタートすることに戸惑ったのでしょう。



初めてとは思えないほどバッチリな登山スタイルで1号路を歩く

「ゆっくり歩けば大丈夫。もし、疲れてしまったら帰りは乗り物を利用しましょう」と励まし、登山当日を迎えました。

初めての山登りでいきなり本格的な登山装備をそろえるのはハードルが高いので、私は「持っている服の中で長袖Tシャツやジャージー素材のパンツなど動きやすいものを選んで着てきてください」とだけアドバイスをしました。しかし、待ち合わせ場所の高尾山口駅に現れたKさんは、ビシッと登山のウエアを着ています。

「これまでの連載から察するに、登山をするなら速乾性ウエアがいるんじゃないかと。手持ちの服にはなかったから、登山用品店に行って店員さんに聞きながら選んだんです。結構本気なんですよ」とKさんは言います。

バックパックは旅行用に使っているもの、ポールは以前ウォーキング用に購入して長らく使っていなかったものを持参。そして靴は服と合わせてトレッキング用シューズを新調したそうです。装備はバッチリ。さて、マップを見てコースを確認して出発しましょう。この日の往路は、いくつもある高尾山の登山道で最も整備された1号路。そして帰りは様子を見つつ、自然豊かな稲荷山コースを下ることになりました。

49歳、初めての登山… 続きを読む