



春の六甲山へ

六甲山をキャンパスに見立て、その多彩な魅力を発信する「六甲山大学」が、昨秋の開校から半年を迎えました。山歩きやアート、環境活動、食文化など、開催された「授業」は半年で300を超えました。でも「近く」にありすぎて、まだ登ったことがないという方はいませんか？ 季節は春。「山笑う」この時季に、広大な舞台へ一歩踏み出してみませんか？ 山登りを始めるためのポイントを専門家の方にうかがいました。

「安心・快適な山登り」

山岳ガイド 加藤智二さん
登山ガイド 荻野なずなさん

スポーツ

山登りが他のスポーツと違うのは、自然環境に大きく影響されること。天気がいまいきだけではなく雨の日もある。汗や雨で蒸れる前に衣服の重ね着を調整するなど、頭を使う部分も大きい。

登山は有酸素運動で健康にもいい。私たちと一緒に登山に行くときは、参加者にもずつとしゃべってもらっている。しっかりと息を吐き出せば、新しい空気がたくさん入ってくる。登山に勝つ負けるはない。負けることがあると、疲れただけで救助を呼ぶなど、自

ルール

登山もスポーツでルールがある。それは「マナー」とも言い換えられる。ごみを持ち帰る、すれ違うときにあいさつを交わす、狭い道では安全優先で譲りあう、など。

「安全優先」なので臨機応変でいい。疲れているときは「待たせや悪い」と無理するなら、先の下つてもうえはいい。

楽しみ方は人それぞれ。登山やルートなど「初」がたたえられる登山界だが、誰かが登ったから価値がない、ではもったいない。自

楽しみ方は「自分次第」



安心・快適な山登りについて語る加藤智二さん(右)と荻野なずなさん=神戸市中央区、ミント神戸

正しい準備、安全対策を

分にとつての「初」を楽しむには、登山を始めて30年以上たつ経験者でも、まだ登ったことのない山はたくさんあるはず。それは、いつも新しい山に行ける可能性がいっぱいある、ということになる。

写真好きな人には、朝露の時間や雨上がりの、いつもと違った山の表情を探してほしい。そのためには、ゆっくり歩かないといけない。頂上目指して一目散に登って、三角点で記念写真だけ撮って帰ってくる、みたいな見過ごしてしまう。

また、下山後のおいしいごはんやお酒も楽しみの一つ。適度な運動の後はその食事がおいしい。白川(石川県)の帰りに食べたお寿司、篠山のぼたん鍋、キャンプしながら冷やしたワイン、山の上でのキムチ鍋、どれも忘れられない。

歩く楽しみ

山で起きる事故の最初のきっかけは健康問題が多い。転がる、つまずく、転落する、一瞬のふらつきやめまいから始まっているかもしれない。

男性は血管や心疾患に関する症状が多い。競争意識を持ち出している、汗をかいているのにヒールのために水を我慢したり、仲間と登山するときは一番弱い人に合わせる。誰かがへばると進めなくなるし、下山しなければいけないこともある。元気が余っている人にはその分、景色を見渡し、季節の移ろいを植物に見つけるなど、違う楽しみ方をしてみよう。

山では熱中症や低体温症にも気を付けたい。体温が2度上がれば熱中症、2度下がれば低体温症になる。衣類を脱ぎ着して調整する

登る前に

登山教室などで参加者に聞くと、9割が地図とコンパスを持っているという方は3割ほど。これでは地図とコンパスが守り代わりになつてしまう。スタートから現在位置を確かめて、歩きながらこまめに地図を出して見るのがいい。

登山計画書は面倒と思う人も多いが、最近はややインターネットで提出できるものもある。大事なのは自分を心配してくれる人が山での予定を知ってくれているかどうか。帰ってこない、という第一報がなければ誰も捜し始めてくれない。

事故は自己責任、といつたって、起きてしまったものは仕方ない。事故はゼロになるわけがない。なので私たちがいつも「社会的にローコストで捜してもらえる自分、迷惑にならない自分をつくらなければならない」と呼び掛けている。(2月21日、六甲山大学ミントサロンの)

危機管理

山で起きる事故の最初のきっかけは健康問題が多い。転がる、つまずく、転落する、一瞬のふらつきやめまいから始まっているかもしれない。

男性は血管や心疾患に関する症状が多い。競争意識を持ち出している、汗をかいているのにヒールのために水を我慢したり、仲間と登山するときは一番弱い人に合わせる。誰かがへばると進めなくなるし、下山しなければいけないこともある。元気が余っている人にはその分、景色を見渡し、季節の移ろいを植物に見つけるなど、違う楽しみ方をしてみよう。

山では熱中症や低体温症にも気を付けたい。体温が2度上がれば熱中症、2度下がれば低体温症になる。衣類を脱ぎ着して調整する

六甲山 お勧めコース紹介



都心の近くにありながら広大な自然を楽しむ六甲山系。東西35kmのあらゆる場所に登山コースがあり、初めての人は「どこから登るのがいいの」と思うことも。六甲山のガイドブックを数多く手掛けてきたフリーライターの根岸真理さん=写真=に、お勧めのコースを聞いた。

フリーライター 根岸真理さんに聞く



初心者向け

▲六甲ケーブル山上駅→記念碑台→ノースロード→サウスロード→天上寺→摩耶山掬星台 (図A=赤線)

「きつい登りを六甲ケーブルで省いて、おいしいところだけを味わえるコース。初心者でも山上の雰囲気を楽しむ。道中に施設が多く、道標も充実しています。海側の景色だけでなく、ノースロード近くのダイヤモンドポイントからは、六甲山北側の播但方面の山並みも楽しめます。事故の多い下り道もケーブルが復活して安心。下山前にオテル・ド・摩耶でケーキを味わうこともできます」

パワースポット

▲六甲ケーブル山上駅→高山植物園→心経岩、雲ヶ岩 (図A=青線)

「地図を見ながらでも分かりにくい場所ですが、法道仙人ゆかりの雲ヶ岩、断面に般若心経が刻まれた心経岩は、六甲山の巨石信仰がうかがえるスポット。コースの近くにはガーデンテラスや六甲杖垂れなど、立ち寄りポイントも多くあります」

腰痛・神経痛に 早く効く

すぐに溶け出す **ラックル** 速溶錠



- 【特長】
- 1 水に触れるとすぐに溶け出す速溶錠です。
 - 2 腰痛・神経痛に早く効く飲み薬です。
 - 3 胃にやさしく、眠くなりません。
 - 4 カリカリとかみくだくか、軽く口の中で溶かしてから、水と一緒に服用。
 - 5 すっきりとしたミント味です。
 - 6 外出時に携帯しやすいシート包装です。
 - 7 防腐剤無添加・塩分無配合。

【効能・効果】

- 腰痛・神経痛・関節痛・肩こり痛・筋肉痛・頭痛・ねんざ痛・外傷痛・打撲痛・骨折痛・歯痛・抜歯後の疼痛・咽喉痛・耳痛・月経痛(生理痛)の鎮痛
- 悪寒・発熱時の解熱

※外箱に記載の用法・用量、使用上の注意をよく読んで服用してください。

日本臓器製薬 大阪市中央区平野町2丁目1番2号

わが家は、ずっと「ベビー」ブーム。



ロングセラーには、ワケがある。
QBベビーズ
六甲ハター株式会社