

はじめに

広島県山岳連盟 事務局長 松島 宏

私は今現在一月に10日から多い時で20日程度登山をしている。山登りが大好きだ。理由は単純。自分の身体と精神を駆使して美しい自然の中を駆け巡る。達成感が得られ、しかも健康にいい。精神が解放される。登山は過酷で危険も伴うが、楽しいスポーツである。勝ち負けに関係なく様々なレベルや興味で楽しめる。この楽しさや満足感はどこからくるのであろうか。恐らくそれは、我々人類が自然の一部だという事実起因している。46億年前、地球が誕生した。その地球に生命が誕生し、そして我々の祖先サルが出現した。彼らは山で生活し、森や自然が生活の場であった。今の我々の日常の生活の中でそんなことはなかなか実感できない。科学技術が急速に進歩して快適な生活を得たところで、我々が自然の一部、地球という生態系の一員である

という事実は変わらない。だからこそ野山で遊ぶと楽しく、身体を動かすことが自然で心地よいのである。我々の身体は自然の野山で動き回るようにできている。そして、自然の中で遊ぶことは健康によいのである。それを実感することができるスポーツが登山ではなからうか。私は現在56歳であるが幼少のころ、広島市内にも自然が満ち溢れていた。野山を駆けずりまわって、遊び育った。しかし、今の広島の子供達にはそれを経験できない状況がある。

私の場合、山好きの父親からこの文化を継承した。いや、刷り込まれた。父に連れられて、家族でハイキング、雪山でのスキー、とても楽しかった。幼少時代の自然体験が私の人生を決定づけたようだ。しんどい思いをして登った頂上からの素晴らしい眺めや、山で

写真は全て広島県山岳連盟わんぱく登山部



食べたおにぎりのおいしさ、そんな単純な快感がひとつひとつ私の魂をくぎづけにした。

高い山に登る、困難なルートに登る。登り方は様々である。登山は冒険の場や挑戦の場を提供してくれる。達成感を味わえるスポーツである。なお且つ健康にいいわけであるから、自ら実践し、他者にも勧めている。ただしリスクは自分で背負うことが前提である。私の場合、極端であるが、「ハイリスク、ハイリターン」と実感し今も挑戦の登山を実践している。健康に良い生涯スポーツとして「登山」を薦めている。

生活習慣病（成人病）の高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中、糖尿病等は運動不足と栄養過剰が原因である。余剰の脂肪の消費に最適な運動は、まさに登山なのである。登山は健康に最適である。登山は典型的な有酸素運動である。週に一度でもいいからたつぷりと山を歩けば効果はある。有酸素運動（エアロビ

クス）は低強度で長時間の運動。登山は長時間継続可能である。日帰りの山行でも最低2～3時間、たつぷり歩けば一日5～6時間以上である。尚かつ飽きない。自然の中では様々な刺激が我々を楽しませ、一日中歩き回ることを可能にしてくれる。そして大量のエネルギーを消費する。こんなスポーツは他にない。登山を実施して得られる達成感はレベルに応じて我々を満足させてくれる。そして次なるチャレンジへのやる気を起こしてくれる。生涯を通して精神的に生き甲斐を提供してくれるのが登山である。自然の中で頑張ったこと、しんどかったこと、危なかった経験はなぜか印象に残り自分の生命を感じさせた。父から継承した山好きの文化は間違っていない。山に入れば楽しい。なぜか魂が落ち着く安堵感がある。山で何度ひどい目に遭っても、また山へと私を駆り立てる。

（まつしま ひろし）

略歴



1952年生まれ。

観音高校、広島大学卒業後、1975年より2002年まで私立高校教師。
広島大学山の会、日本山岳会広島支部、日本ヒマラヤ協会会員
日体協公認山岳上級指導員

現在、広島県山岳連盟事務局長として事務局の業務全般、個人
会員の例会運営、派遣事業、わんぱく登山部等を担当。

広島県山岳連盟事務局：

〒733-0011 広島市西区横川町 2-4-17

TEL・FAX (082) 296-5597

<http://www1.ocn.ne.jp/~hgakuren/>

主な山行

大学時代、ワンダーフォーゲル部から山岳部へ。6月の細見谷で登山の楽しさにはまる。

沢登り、岩登り、冬山へとエスカレートし、2年で山岳部に移籍。

1973年10月～74年2月 広島大学ネパールヒマラヤ学術調査隊参加。6000m峰登頂とトレッキング5ヵ月、雪男の足跡発見。以後、岩登りと雪山、アルパインクライミングに没頭。

1975年春 雪崩で後輩4人を失う。

1975年より私立高校教師。高等学校体育連盟登山部役員。国体監督、コーチ。

1981年7～8月 ベルエアンデス遠征6000m峰3座。

1996年秋 広島国体、踏査競技を担当

1998年夏 岳連天山登山隊長。7010mハンテングリ峰登頂。ポベータ峰7439mで遭難。

2002年春 山に登るため、26年間の教師生活にピリオドを打つ。

2003年春 ネパールヒマラヤ、7000m末踏峰ツラギ峰遠征。6100m敗退。(大阪山の会隊)

2003年6月 広島県山岳連盟専従の事務局長に就任

2005年春 6500m末踏峰テンカンポチェ峰遠征。標高差1500mの岩壁、5100mで敗退。

2007年秋 JAC隊で中国四川省覇王山5551m初登頂