

50歳からの登山

日本の名峰に魅せられて

砂原 毅 陸自69

1 はじめに

近年、中高年層の登山者が増加しており、何かと話題になることが多い。

私が50歳になって登山をはじめたきっかけは、敬愛していた義父の法事の席で、学生時代に山岳部だった義兄が定年前に「思い出の北アルプスの表銀座」に兄嫁を帯同して登る計画を話しかけて、一緒に登ろうと誘われたことだった。その後、毎年夏季休暇や連休を活用して登り続け、約20年余続いている。この間に登った山々は、次のとおり。

〔北ア〕燕岳、大天井岳、常念岳、白馬岳、小蓮華山、穂高岳、立山、乗鞍岳、妙高山

〔南ア〕北岳、鳳凰三山（観音岳、葉師岳、地藏岳）、八ヶ岳（赤岳）

〔中ア〕木曽駒ヶ岳、木曽御嶽山

そして富士山、白山の3000m級の

山の他、谷川岳、奥（日光）白根山、

男体山、草津白根山、那須岳、月山、

大雪山（旭岳、赤岳）、十勝岳、樽前山、

恵庭岳、アポイ岳、大菩薩岳、両神山、

至仏山、他低山の筑波山等を含めると

約80座を数えるに至っている。これらの山登り体験を通じて感じたこと、また理解が深まったことを紹介する。

2 日本の名峰

日本の名峰について、深田久弥は『日本百名山』を、①山の品格、②山の歴史、③個性ある山、の3項目を基準に選定したと紹介されていることは誰もが知るところである。そして、山とは、平地より高く峰起した地塊、古くから神が降下し、領有する地。また岳とは、厳しくて人を寄せ付けない高くゴツゴツした山、と区別して名称がつけられているそうである。これらの中で私が体験した代表的な名峰について、その特性、歴史、そして登って印象深かったことをのべる。

(1) 日本の三高山

富士山（3776m）日本一の高さを誇る秀麗な独立峰。浅間大神を祀る。古くから崇拜され、7世紀頃富士上人により開山され、江戸時代には富士講が盛んに行われた。2013年世界遺産に認定される。2003年8月11日富士宮登山口から登頂。晴れ、気温5度、風速10・6m、気圧947hPa、ジグザグコースを一步一步着実に体力さえあれば誰でも登れる（保育園児も）、直径600mのお鉢巡りが印象的。

北岳（3193m）南アルプスの主

峰。初登頂は明治になってから、

1902年ウォルター・ウェストン。

2002年8月13日登頂。曇り後雨、

翌日晴れ、1000m以上の直登コー

ス、午後天候急変で山小屋に逃げ込む。

翌日晴れて、南斜面は一面の花畑、ま

た東面の垂直な崖壁（パットレス）が

印象的。

奥穂高岳（3190m）北アルプス

の主峰。初登頂は1880年ウィリア

ムゴーランド。2006年8月15日に

登頂。晴れ。氷河時代の名残の涸沢カー

ルを取り巻く3000m級の山々、岩

と雪のコントラストが印象的、頂上か

らの360度の展望は、北に槍ヶ岳、

遠くに立山連峰、南に南アルプスまで

誠に素晴らしい。

(2) 日本の三名山（三霊山）

富士山（上記のとおり）

白山（2702m）白山ひめ大神、

伊弉諾尊、伊弉冉尊を祭神とする。崇

神天皇7年に白山を仰ぎみる遥拝所が

創建され、その後717年修験者叅澄

が登頂、718年御前峰に社を築く。

平安時代には加賀・越前・美濃の3

国からの禅定道が設けられ、神仏習合

により820年馬場に白山寺、平泉寺、

長滝寺が建立され、中世には白山修験

が隆盛を極めた。2004年8月10日

登頂。白山とは御前峰、大汝峰、剣が



北アルプス表銀座縦走（背景は穂高～槍ヶ岳）

峰の総称で、そのどっしりとした山谷高山植物の花々、感動的なご来光が印象的。

立山（3015m）主神伊弉諾尊、本地仏阿彌陀如来を祀る、開山縁起によれば、701年に越中国守佐伯有吉

の息子有頼が開山し、平安時代には立山は山頂付近に地獄がある山として、地獄谷をめぐり、霊峰に至ることで「生まれ変わる」と考える立山信仰となり、山岳崇拜と仏教の世界観が、立山の景観に融合し、特異な山岳信仰が発展した。2007年8月14日登頂。晴れ。雄山・大汝山・富士の折立を総称して立山と称し、立山曼陀羅を彷彿とさせる大自然、雷鳥との出会い、満天の星空が印象的。

3 登山の楽しみ、魅力

登山の楽しみには、ピークを登り切ったときの達成感や勿論のこと、ご来光、360度の大展望、高山植物の花々、小鳥や小動物との出会い、自然風景写真、下山後の温泉等多々あるが、これらを得るためには安全を確保した周到な計画準備が必要である。気象・地形等の情報収集、装備の準備、そして地図上でシミュレーションして具体的な行動予定を作成（この際、比高差約200m/日、歩行7〜8h/日、そして努めて午前中に行動することに留意）するのが肝要である。

実際に登ると、前記の他に次のよう
な楽しみがある。

① 自然との一体感

澄んだ空気、冷涼な風、真っ青な空、一面の雲海、自然現象との出会い、夜

の暗闇・静粛、満天の星空に包まれて、下界を離れた気分を感じる。

② 六根清浄

一生懸命苦勞して登る行動で、私欲や迷いをひきおこす目、耳、鼻、舌、身、意の六つの器官が浄化され、心がすっきりするように感じられる。

③ 浩然の気を養う

大展望、達成感を感じながら大きく深呼吸して浩然の気（万物の生命力や活力となる気）を取り込み、俗事にとられない、広く大きい気分になる。更に私ども夫婦にとっては、毎年恒例の健康増進の共通目標となり、また良き思い出となっている。

4 日本の山岳信仰

これらの山を登っていくうちに、日本の信仰、特に山岳信仰について、調べてみた。

(1) 外国の神、日本の神

外国ではユダヤ教のヤウエー、キリスト教のゴッド、イスラム教のアッラーにみるように唯一絶対の神、一神教である。これに対し日本では八百万の神※（自然の山や川、草木、動物、人間など）、即ち多神教である。

※本居宣長の示す神の定義

さておよそ迦微とは、古御典等に見えたる天地の諸々の神たちを始め、それを祀れる社にまします御霊を

も申し、また人はさらにもいはず、鳥獸、木草のたぐい、海山など、そのほか何にもまれ、尋常ならぬすぐれたる徳のありて、畏きものを迦微と云うなり。

(2) 日本の信仰の源

日本民族は、古来から自然を畏敬してきた歴史を持つ。縄文時代から日本では自然そのものを神として崇拜、弥生時代頃から稲作農耕社会で益々山を神格化した。また、古代から日本人は祖先を崇拜し、祖先神が山中他界するという考えがあった。これらから自然に「山岳信仰」が始まったと思われる。仏教伝来後は神仏習合が図られ、平安時代には修験者による山岳登山が始まり、明治にいたるまで霊山への修験登山が盛んに行われた。

5 おわりに

日本の名峰への登山は修験の歴史にみるように、欧州のアルプス等の「自然を征服する」ことを目的とする登山とは違うように感じられる。我が国の山は標高3000m程度で、現在は登山道や山小屋が整備され、たいへん登り易くなった。

そしてその自然の美しさは四季の変化に富み、登山者を優しく迎え入れてくれて心を癒やしてくれる、これからも体力と相談しながらできる限りこの趣味を続けたいと思っている。