

「ステップの取り方」

底の厚い靴の場合には、石ころを踏んでもどうと云う事はない。

しかし、石を踏んだ一点でバランスを整えようとする、余分な力を使う。

そこで二点を同時に踏む様にすると、岩や土の路面を踏むのと大差なく、ぐあいが良くなる。

このような接地は、木の根を踏む様な時に、滑って転倒する危険を少なくしてくれる。

木の根を利用するにしても、その一点にすべてを預けるのではなく、別の一点を探して滑り止めとする。

特に雨の日には、此の様な足さばきが重要になる。

「健脚」のイメージ

健脚者というのは、長い距離をものともせずには飛ばして行ってしまう、というのではない。

一日八時間、一定の荷物を背負って着実に歩き続ける事が出来、雨に降られても、

風に吹かれても、その着実さを失わない登山者の事である。

あまり早いペースにはついて行けなくとも、自分好みとは限らない、様々なペースでも

疲れずに歩く工夫ができる。場合によっては予定が大幅に延びても、体力・精神力の

両面でも乗り切る事ができる。そのような能力こそが「健脚者」と呼ばれる者には

必須の条件ではないだろうか。

―― 雑感 ――

この原稿を書きながら、ふと想うことがあった。山歩きも昔の様に歩ける。少々遅いところは経験と技術力で十分にカバー出来る。いや、トータルに考えれば、若い時よりずっとずっと山を楽しめるのではないか？

世間の常識で推し量れば、今の私の年齢を考えると絵空事の様に見えるが、でも歳を考えず、億劫がらず、何事にも（興味を持って、ではなく）興味を感じて日々を送っていると歳を取らなくなる様だ。皆さんも、60だ、70歳だ、もうすぐ80歳だなどと思って日々を過ごしていると、体がその年齢にふさわしい様になってしまう。

まず、ご自分の年齢は棚に上げて、世間の目は無視して、分別も考えず、好きな事をしましょう。

山には四季があり、それぞれに美しいのですが、時には、この世のものとは思えぬ光景にも巡り会えます。それもこれも山の醍醐味です。

一年でも、一日でも永く、好きな山を楽しむために。又、いつまでも青春であり続けるために頑張ってください、とは云いたく有りません。自然体で

風のように …… 流れる雲のように ……