

主要登山 山名 リスト

50才代	高見山(樹氷)、大台が原山(共に奈良県)、御在所山、雪彦山、書写山(共に兵庫県)、阿蘇山、立山、蔵王(樹氷)、木曾駒が岳、横岳、恐山、八甲田山、御在所岳、		*運河クルーズ
60才代	石鎚山、車山・八が岳高原、焼山寺(徳島県)、西穂独標、大山、		
	魚梁瀬千本山(高知県)、木曾御嶽山、鉢伏山、石鎚山、白馬岳		
	剣山、戸隠山・赤倉山、乗鞍岳、木曾駒ヶ岳、大江山、		
65才	車山、知床峠、	スイス(諸峰)	
70才	石立山(高瀬峡)、岩木山、入不山(四万十川源流)、	ペンネベス(スコットランド)	*イングランド、ウエールズ
	大雪山高原温泉、旭岳、十勝岳、身延山、由布岳、高千穂、	アラカス・オーロラ、スノードン(ウエールズ)	*ドイツ・メイン川ドナウ川
	ニセコ、積丹、有珠山、黒部・樺平、鳥海山、	フィヨルド山越え(ノルウェイ)	*仏・アルザス
75才	吉野山、恵山、雲仙・普賢岳、金華山、竜馬脱藩の道、	九華山(中国)、廬山(中国)、	知覧、坊津 *南仏ミティ他、 *ヴェネチア
	竹田城(山上・桜)、栗駒山、森吉山、八幡平、利尻山、	玉龍雪山(雲南・麗江)	三春の桜、置賜の桜
80才	白根山、出羽三山(羽黒山・月山・湯殿山)、近江八幡山、 2012.07 岡本 洋	黄山、	三陸海岸、 91
	大峰山(洞川)、三輪山	ネパール・ヒマラヤ	

シニアのアウトドア 1/2

- 1.要件**・・・「シニアのアウトドア」で問題となるのは、お金の事は措くとして、
①自己のポテンシャル、②気力・好奇心、③健康・体力、④パートナー だろう。
幸い今までは、何とかうまく これらがかみ合ってやってこられた。以下補足
- 2.ドライブ**・・・50才後半に免許と車を手に入れた。国内のアウトドア、特に登山では車の利用は圧倒的に行動範囲を広げる。山岳ドライブは、その手段の一部でもあるし、それ自身も楽しい。北海道・東北を含め国内のかなりの範囲、中でも四国・紀伊半島は山・社寺からみで密度濃く走破。
英国、ルウエイ、ドイツ でも旅行の密度と視野を大きく広げてくれた。
- 3.写真**・・・写真撮影が旅行の目的といえる面もある。最近では軽量なデジカメで助かるが、依然として機材の重さは難点。
- 2.アクセス**・・・岐阜県鷺沼(川重の保養所)を中部地方へのドライブ中継基地として利用。他社の保養所も同様に利用させてもらった(セイウ、その他)。北海道・東北への行動には、早割航空券の有効利用が経費・時間の点で極めて有利。
- 3.釣り・運河**・・・少年時代は、瀬戸内海の海岸(倉敷・水島地区)で育った事もあり、海、舟、田畑、里山の感覚は常に身近にある。その流れに「Fishing」、「運河とBoat Cruising」がある。結婚した時には、趣味としてその道の名手の祖父から手作りの「投網二組」を贈られ、神戸でもかなり楽しんでたが、今は海釣りを含めてやや遠ざかっている。

シニアのアウトドア 2/2

3.続き・・・運河の方は、武蔵工大の長野先生や笹岡氏の知遇を得て貴重な体験を積んできた。然し、次第にパートナーが縮小している。これらは登山との対極の海の関連だが、自然派としては同類。

4.健康とパートナー・・・「3.11」の少しあとから、長年アウトドアを常に行動を共にした家内が、足と心臓に、少し自信喪失気味。こちらは、特に特別のトラブルはないのでなんとか続けられそうだが、今後は当然行動スタイルは変わってくる。⑥の「畑の棚田」この意味で体力負荷の少ない登山の事例。

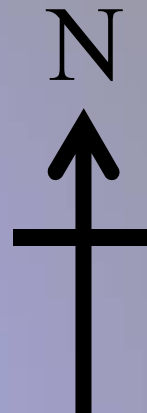
5.散歩・・・体力維持の要件は、①有酸素運動、②ストレッチ、③筋力トレーニングといわれている。我流の方法は、①については朝の散歩。②については、柔軟体操(川重設計体操の変形)。③はジムでの筋トレ。家の直ぐ近所のジムがクローズしたので家での我流には難点を感じている。
散歩について、次に簡単に紹介。

6.行き先、期待する内容・・・百名山踏破などには拘わらない。「月山・鳥海山」(森敦著)、鳥海山(修験道、農耕信仰など、芭蕉の奥の細道)、義経の東北逃避行、空海の修行の山、藤沢周平の世界(鶴岡)など等、山そのもの、山へのアプローチにストーリー性を秘めたものが良い。それを探するのがよい。山行で発見があると更に良い。(大展望)(雲海)(日の出)(花々)はそれらの想いを掻き立ててくれる。「山のほかに海岸、川、岬、岡本 津原野の自然と歴史遺跡行き」などもよい。
2012.07 93

標高160 m

マイ散歩コース

神戸大
六甲台



阪急六甲

標高61 m

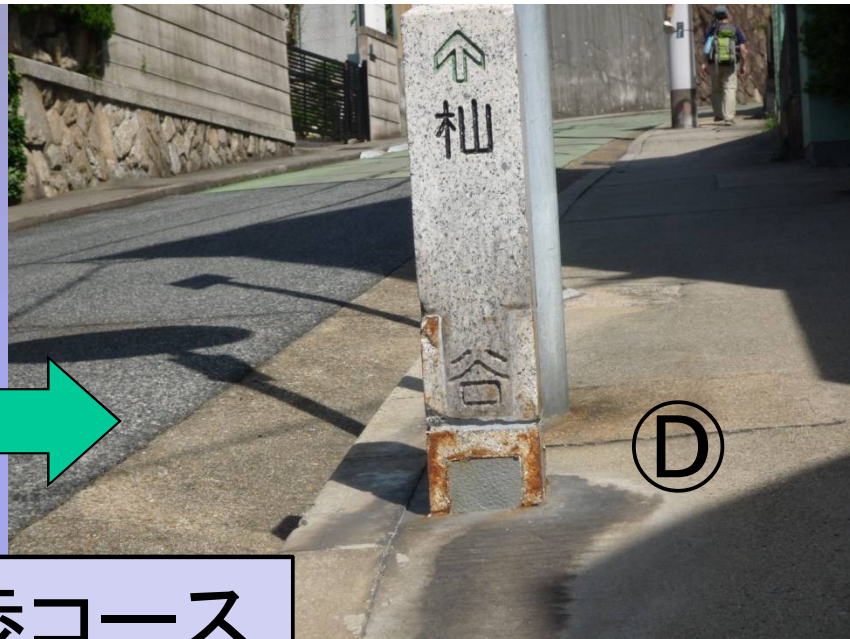
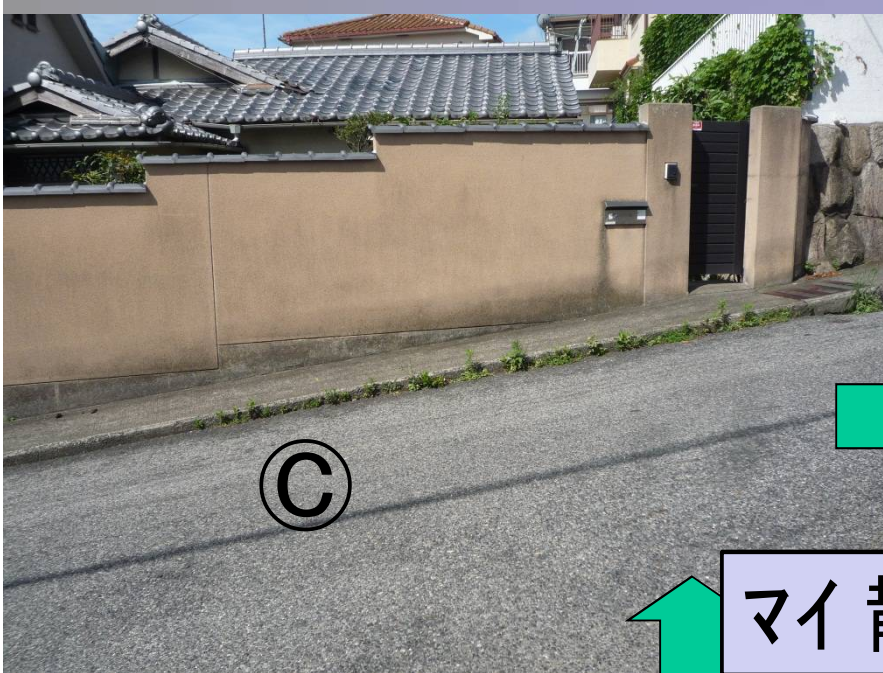


阪急
神戸線

都賀川

往復 約4 Km弱 約6,000歩、
標高差約100m

①部以外はかなりの急坂である。岡本 洋



マイ散歩コース



ポートアイランド、大阪湾対岸の山並み



マイ 散歩コース

終点・丸山公園から神戸港

Ⓒ



神戸一急な
坂のひとつ



Ⓔ



最後の石段120段

岡本 洋

Ⓗ

我流の登山を続けてきたが
シニアライフに色々刺激と発見が多い。
ストーリーと出会いを求めて、
もう少し、続けてゆきたい。

大事なのはパートナー
家族・同好の士、
Kシニア、「海友フォーラム」
よろしく。

御清聴 有難うございました。