

# 生命力を高める空間

全国山の日「ニューイヤーフォーラム」  
協 議 会

山の日協議会が1月29日に開催した「ニューイヤーフォーラム」に登頂という偉業につながったのだろう。

では、「山と健康を考える」がテーマとなった。登壇者からは健康へのマイナス部分も聞かれたが、もちろんプラス面も多い。

野口健さんが語ったのが、世界最高齢のエベレスト登頂記録を持つプロスキーヤー・三浦雄一郎さんのエピソードだ。広島駅で偶然出会った三浦さんは、雪山用の頑丈なプラスチックブーツに15キのザックを背負う「フル装備」。この山に行ってきたのかと聞くと、講演で来たというので

驚いたという。体力づくりのためといい、「ふくらはぎは丸太のようだった」と振り返

に山に登り、ブランクを経て復活する人も多いが、「以前登っていた人は感を取り戻すのも早い。人間力というか動物としての能力、生き続けている能力なのだと思う」と語った。

確かに普段の生活の場を離れ、ひとり山奥にしていると感覚が研ぎ澄まされるように感じる。それは夜中の山中や雪山など、普通は人間がいるべきではないシチュエーションの方がより強く感じる。動物に近づく感覚なのかもしれない。もちろん我々人間はライトやアイゼン、ダウン、ゴアテックスといった装備に守られていなければ、その場にいることすら許されない存在なのだが。

「体の健康」に加え、山と健康を語る上で欠かせないのが「心の健康」だ。登壇者らは口々にその魅力を語った。