

## 2017年11月28日 公開講座 盛会裏に終わる



全国各地で好評開催中の公開講座「百万人の山と自然」が高松市で行われました。  
これは日本山岳ガイド協会と国立登山研修所の主催、四国山岳ガイド協会の主管で  
開催されたものです。

- 1 開催日時：2017年11月28日（火）18時30分～20時35分
- 2 会場：サンポート高松 第2小ホール
- 3 主催団体：公益社団法人日本山岳ガイド協会 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立登山研修所
- 4 主管団体：四国山岳ガイド協会
- 5 後援：スポーツ庁、環境省、観光庁、読売新聞社、一般社団法人共同通信社、公

益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会、公益社団法人日本山岳会、日本勤労者山岳連盟、一般財団法人全国山の日協議会、四国新聞社、NHK高松放送局、RNC西日本放送、RSK山陽放送

6 協賛：味の素株式会社

**来場者数：302名      ありがとうございました！**

## 内容

第1講 小林 千穂氏 「こころに残る山登り」

◇はじめに今現在山梨県在住であること、山岳ライターとして、また山の日アンバサダーとして山の魅力を発信していること、自身でも登山ガイドの資格を取得したことを紹介された。

◇本講座が始まる前に香川県の五剣山に登ってきた。

◇山に登り始めたきっかけとして、幼少のころから家族で山登りをしていた。父親から小林さんの名前の由来が穂高であることを聞かされ、特に父親の影響が強かった。

◇大人になってから潤沢ヒュッテの勤務や山岳カメラマンのアシスタントを経験したことが現在の仕事に役立っている。

◇自身で行かれた数々の海外登山について。特にマッターホルンではガイドを雇わず知人と二人で行き、あわや遭難といった場面もあり、敗退した経緯が紹介された。

◇自身で歩かれた12日間に及ぶ二つの長期山行について。

熊野古道では意外に町の中にある歩道歩きも多く、登山道とは違った良さを発見した。南アルプスでは、同じ場所に何時間も待機したり往復しなければならないといった番組撮影の苦労などが紹介された。

◇自身で年間120日は山に登っており、低山からアルプス、そして雪山登山など色々経験しているが、マッターホルンでの経験も踏まえ、ギリギリではなく余裕のある山登りを行っている。

◇来場された方々へのメッセージとして、自分の登山スタイルを見つけて登山を楽しんでほしいと話されて、講義の結びとした。

## 第2講 磯野 剛太氏 「山と自然を安全に楽しむためには」

- ◆日本は世界で最も豊かな自然に恵まれた国であり、こと登山においては人間の文化との関わりもあり、その楽しみ方は無数に存在する。
- ◆山は、四国のお遍路をはじめとした修験の道場であったり、古来より女神が住む場所であるなど、宗教文化と深い関わりがある。
- ◆登山届けは助けられやすい自分を作るのが目的。
- ◆山における最も危険なことは、自分自身（体温、脈拍、血圧など）を知らないこと。これを把握していれば、周りの人が助けやすい。
- ◆日常の体調管理が大事であると同時に日常のトレーニング（特に歩行技術）が重要であり、出来ることから始めること、その具体的方法について。
- ◆昔と今の生活環境の変化により歩行や五感といった能力の低下が挙げられ、登山靴やレインウェアの活用がそれらの能力低下をカバーしてくれる。
- ◆靴やリュックは実際にお店で合わせてみる。自分を守るために質の高いものを用意すること。 ◆四国でも最近道迷いが増えていることに関連して、コンパスの携帯の重要性や日常での使い方の練習方法など。
- ◆運動生理学的見地からの水分補給やカロリー補給の計算方法。
- ◆大事なのは己（体調、能力）を知ること。都会でも充分鍛えられる。
- ◆8月11日の山の日のプロモーション活動をしており、広く皆さんやそのお子さんやお孫さんにも周知していただきたい旨を話されて、講義の結びとした。

それぞれいくつかの質疑応答がありました。

なお、およそ8割の方々がアンケートにお答えくださいました。目下集計作業中です。その結果を何らかの形で私たちの今後の活動に生かしていきたいと考えています。