

【参加者募集】

登山と山岳文化の教養講座

担当 技術教育部・遭難対策部・国際部 理事
早稲田大学国際教養学部 教授 大和田 英子

みなさんは登山をどのように楽しんでいますか？

手当たり次第に登り、次から次へとルートをこなしているだけになっていませんか？

山に登るには筋力と体力だけあれば大丈夫、アプリがあるから早く歩けばそれでいい、歩くのが遅い人と同行するのは嫌だから単独でしか登らない、あるいは逆に、グループでしか登らないから地図とコンパスは使わないし計画も他人任せ、という山行形態に陥ってはいませんか？ どちらにせよ、こうした極端な山行スタイルが遭難につながるケースはとて多くなっています。

体力はあるのに、グループで登山しているのに、なぜ事故が起きるのでしょうか？

なかには不可抗力だった、というケースもたくさんあります。しかし、この事故は防げたのではないかと考えられるケースも多くなっています。それにはさまざまな理由が考えられますが、防げたのではないかと考えさせられる事故を精査していきまると、人間がそもそも持っている「認知の歪み」を補強してしまうため、危険を認識できずに遭難につながる行動をしてしまいがちになる傾向が見てとれます。これには私たち人間の脳の働きが関与しています。

それに加えて、年齢が上がるにつれて、脳の前頭葉という部分が老化し始めるのです。早い人では20代30代であっても衰えが始まるとも言われています。IT機器、スマホやタブレットを使用するようになり、年代を問わず、脳の機能が目に見えないダメージを受けていると言われていています。そして、この前頭葉こそ、人間が情報を整理し行動の判断をおこなう上で重要な役割を果たし、言語機能も司っています。コミュニケーション不足から遭難につながる行動をしてしまう、などの傾向も多くなってきました。

それでは前頭葉の機能低下防止のためには、どのようなことが必要でしょうか。まず、「身体を動かす」ことが効果的であると言われていています。さらに「読書」も効果があるのです。「新しいことに挑戦する」というのも大切になります。こうした日常の積み重ねが前頭葉の機能低下を防止し、遭難につながる認知の偏りをただす方向に働いてくれます。このような活動は、私たち山岳会に所属して日頃から登山をしているものにとっては、馴染みの深いものです。ただ、残念ながら、登山と読書を有機的に繋げる試みは、どの山岳会でも不足しているようです。

そこで、この講座では、まず登山や山岳文化に関する古典を読み、その読書体験に基づいて山に登り、さらにその経験をエッセイにまとめる、という三段階構成をとることにしました。四季のある日本の山を楽しむために、季節折々のテーマを見つけ出し、登山に関する教養を深め、立体的に前頭葉を鍛えましょう。

登山を始めた人々は、まず山岳の雄大さに圧倒され感動を覚え、次々と登山をしたい、もっと登ってみたいという衝動に駆られるようになります。若い世代なら身体活動面に重

点をおく傾向も奨励されますが、ある程度の年齢層になれば、次第に視野が広がり、登山のさまざまな楽しみ方を求めるようになります。比較的若い年齢層でもハイキングから入り、登山の楽しみを模索する段階で多角的なアプローチ方法を示すのは有意義だと認識している人たちは多いことでしょう。そんなとき、ステップアップを考える一助とするにあたって山岳に関する古典の読書経験は良い指針となるでしょう。

この講座では、平日夜の読書会（19:00-21:00 開催）に基づいた連携山行を行い、その経験をエッセイに書き合評会で発表する（平日夜 19:00-21:00 開催）、という三段階のアプローチを春夏秋冬それぞれの季節に継続して展開し、さまざまな角度から登山の楽しみを深めていきます。

費用 労山会員 無料 参加者は平日の読書会・合評会での夕食代を実費負担
 非労山会員 参加費 各回 500 円（読書会と合評会の資料代及び平日の読書会・合評会での夕食代を実費負担 山行は自主的に行うか、企画山行に参加する場合は講師の所属会の判断による）

場所（読書会・合評会） 全国連盟 1 F 会議室

読書会 年齢・読書経験不問、日常的にハイキングや登山を続けている方を対象とする。季節ごとの部分参加 OK。ただし、人数が多い場合は、基本的に各季3回（読書会・山行・合評会）を通して参加できる方、四季を通して参加できる方を優先とする。読書会のみ参加はOK。

暫定スケジュール

- 4月4日(火) 19:00より 読書会(春)
田部重治『山と溪谷』(岩波文庫)
- 4月21日(金) 連携企画山行 笠取山
- 5月9日(火) 19:00より エッセイ合評会
- 6月27日(火) 19:00より 読書会(夏)
ウォルター・ウェストン『日本アルプス』(平凡社ライブラリー文庫)
- 7月未定 連携企画山行 北穂高岳(泊山行)
- 8月未定 エッセイ合評会
- 9月26日(火) 19:00より 読書会(秋)
山口耀久『北八ツ彷徨』(平凡社ライブラリー文庫)
- 10月未定 連携企画山行 北八ツ池めぐり
- 11月未定 エッセイ合評会
- 12月19日(火) 19時より 読書会(冬)
辻まこと『辻まことセレクション I 山と森』(平凡社ライブラリー文庫)
- 1月未定 連携企画山行 雲取山

連携山行

A 連携企画山行

講師の所属会での計画をもとにする山行。他会からの参加希望の場合は別途規定あり。

B 連携自主山行 読書会の内容に基づいて、会員の所属会で自主的に山行を組む。行き先、日程は自由に設定できる。

エッセイ執筆・公評会 連携山行についての経験についてのエッセイ執筆を行う。山行後2週間を目処に講師に提出。長さ、フォーマット自由だがWordファイル使用のこと。

申し込み 日本勤労者山岳連盟 全国連盟 技術教育部にメールで申し込み用紙に必要事項を記入して送付する。参加予定が見通せない場合は季節ごとの申し込みでOK。

送付先 jwaf@jwaf.jp

締め切り 通し参加及び春季 3月28日
夏季 6月20日
秋季 9月19日
冬季 12月12日