



## 登山とサイクリングが楽しみ

公益社団法人 日本防犯設備協会 事務局長 伊藤 広



元々スポーツは好きな方で、中学、高校とサッカーチームに所属し、雨の日も雪の日もグランドを駆け回っていましたが、大学時代は悪い仲間につかまつてパチンコ、麻雀に明け暮れ、スポーツをやるような状況ではありませんでした。会社へ入社してしばらくは、夏はテニス、冬はスキーと優雅に遊んでいましたが、仕事がどんどん忙しくなるにつれてだんだん遠のいてしまい、しまいには酒も恋人もいらないから寝る時間が欲しいというぐらいでした。

そんな生活をしているうちにすっかり趣味らしい趣味もなくなり、ストレス発散は酒を飲むのと食べることになってしまい、メタボ体形まっしぐらでつまらない毎日を二十数年過ごしていました。そんなある日、会社の先輩（実は後に日防設事業部の先輩にもなる）であるTさんから「尾瀬へ行ってみないか？」と誘われ、とっさにカレンダーの写真で見たことがあるきれいな水芭蕉や雪をかぶった美しい至仏山の情景が目に浮かび、是非行きたいと思いました。まずは近くの山で訓練ということになり、神奈川県の大山へ出かけたのが2010年4月18日で、これが趣味の登山の始まりです。ちょうど数日前に大雪が降って溶け始めていたので、雪解けの水が階段を滝のように流れたり、道は泥でぐちゃぐちゃになっていました。まだ登山用のグッズも買っておらず普通のスニーカーだったので、滑るし水が入ってくるしとても大変でした。やっと頂上へたどり着き、昼食になりました。山の頂上での昼食なのでおにぎりとインスタントみそ汁ぐらいのイメージでいましたが、なんとビールに焼き肉が始まりました。疲れた体になんとおいしかったことか…それに近くを通る人たちが鼻をクンクンやりながらうらやましいと言っているのを聞いて何とも言えない優越感がありました。



初回の登山(神奈川県:大山)



水芭蕉と至仏山(尾瀬)

この体験ですっかり登山（頂上での焼き肉かも…）の魅力にはまり、登山グッズを買い揃えていろいろな山を登ってきました。標高が高い方では、富士山(3776m)、仙丈ヶ岳(3033m)、唐松岳(2695m)、鳥海山(2236m)など、また八ヶ岳も赤岳、阿弥陀岳、横岳、硫黄岳、根石岳、編笠山、天狗岳、北横岳、蓼科山、とほぼ制覇しましたし、近場の一番多い大山の26回を加えると約7年間で83回の登山の記録がありました。

振り返ってみると、いつの間にかずいぶんたくさん行っているなという印象です。

登山の良いところは、頂上制覇の達成感と素晴らしい景色はもちろんのですが、登山中に苦しくなると他の事に気が回らなくなつて一歩一歩に集中しなければならなくなり、そうすると仕事上や家庭の悩みなどの雑念がリセットされ、心の健康に非常に良いということです。週末に山に登ると次の月曜日は気分スッキリなところから始められます。

もちろんかなりきつい運動なので体力維持や健康にも良いので、もし趣味らしい趣味が無く、何か始めようと思っている方がいましたら是非登山をお勧めします。一度グッズを揃えてしまえば、交通費ぐらいしかからないので60歳過ぎの嘱託社員の身には金銭的にも助かります。以前に比べると若い女性の人気が高くなってきていて、ジャケット等のデザインも種類が豊富で華やかになり、おしゃれな山ガールがたくさん山に来ていますので、楽しいひと時を過ごせる時間が大幅にUPしています。百名山制覇とまではいきませんが、今後も怪我には気を付けて登山を続けて行こうと思っています。また、Tさんを始め、山仲間とは登山だけでなく、キャンプやバーベキュー、飲み会も頻繁にあって大変楽しく、ウチの山の神からは出歩いてばかりいないで少し家でゆっくりしたらと苦言を言われるぐらいです。



ご来光(鳥海山頂上にて)



赤岳制覇(Tさんと共に)

2014年12月からはサイクリングも始め、オールブラックの渋いロードタイプの自転車を購入し、多摩川や鶴見川のサイクリングロードを転がしています。川沿いのサイクリングロードは緑が多く信号が少なく、道路も整備されていて走りやすいです。

ロードはママチャリとは違って車体がとても軽いので、最初に一漕ぎしたときのスッとスピード感ある動きにびっくりしました。江の島まで行ったときには往復で100kmを超えるぐらいでしたが、想像したほどきつくなかったです。そろそろ遠くの方にも遠征したいという気になってきて輪行バッグを購入したので、これからバラシと組立てを練習するところです。輪行バッグへの出し入れに慣れたら、サイクリストの聖地とも言えるしまなみ海道(瀬戸内海)や琵琶湖一周などへ遠征したいと思っています。

サイクリングの良いところは、なんといっても風を切って颯爽と走り抜ける爽快さです。

ママチャリでもそこは同じかもしれません、特別な高価な自転車を用意し、ヘルメットや専用のウエア、シューズを身に着けて走ると全然気分が違うし、遠乗りするにはママチャリでは困難です。体重が重く、登り坂が苦手なので、もう少し体重を落として登り坂を軽く克服できるようにするため体幹や下半身を中心にトレーニングしています。

サイクリングはダイエットに最適なスポーツらしいので、これからも継続して少しでも血糖値を下げて、スリムな体型を目指したいと思っています。

(多摩川サイクリングロード)



愛車(ANTARES)



木陰で休憩