

◆まえがき

勉強や仕事で疲れた週末、あなたは何をしていますか。ひたすら寝る、友達とだべる、カラオケでがんがん歌う、おいしいものを食べに行く……いろんな過ごし方があり、それぞれの方法でストレスの発散と休養を行っていることでしょう。そういうレパートリーの中に「山歩き」を入れてみませんか、と提案するのがこの本の目的です。しかも、山歩きには電車やバスを使ってみませんか、と条件も付けてみます。山歩きなんて、私はそんな体力ありませんから。運動オンチなので。そんな経験、ゼロだし。……という方、ご安心ください。ちよつとでも「山歩き」ってどんなものだろう、と思つたら、もうあなたには山歩きをする資格があります。かくいうこの文章を書いている

私その一人でしたし、これから少し話をさせていただく山歩きのサークル「さんぼ」のメンバーも半数以上が最初はそうした感覚だったわけです。で。

山岳部やワンダーフォーゲル（ワンゲル）のようにガツガツ山に登るようなのは自分には難しそうだし、バリバリの体育会系つていうのもちよつとおつかない。けれども、休みの日に近場を散歩の延長でのんびり歩くような山歩きはやってみたい。そんなワガママな思惑を持った何人かが寄り集まり、名古屋山歩きサークル「さんぼ」は、今から七年前に生まれました。主な活動は、月に一回の近郊日帰り山歩き。大学サークルの宿命で、春には新入生の勧誘活動を行います。幸いなことに数の多少はあれ毎年新入メンバーが入ってくれましたが、山の経験者は

と云えば、例年高校時代にワンゲル部だったという人がわずかにいる程度。あとの多数はせいぜい家族で登ったことがあるという程度で、「新しいことをしてみたかった」「のんびりした雰囲気よかった」というまったくの初心者も少なからず含まれていました。けれども、日帰りののんびり山と言つても山は山。基礎的な知識も経験もありません。そこで、定期的に「勉強会」を開いて服装や装備、歩き方の基本から地形図の読図まで習得することになりました。いよいよ山へ出かけるとなると、車を使える人が少なかったという事情もあつて毎回公共交通機関利用。そのため、毎月の山の計画の担当になった人は、山のガイドブックや時刻表、ネット上の情報などにらめつこしながら綿密な交通計画と登山計画

を練ることになります。そして、当日は仲間とのんびりしゃべりながら山を歩き、時には道に迷ったりへたばって時間オーバーになったりしながら戻ってきます。帰ってきてからの反省会では、「迷ったのは地形図の確認を怠ったせいだ」とか「へたばったのはベース配分が悪かったからだ」などと次へ活かす材料を話し合います。こうした繰り返しによって、「公共交通機関利用の日帰りの近郊山歩き」に関するノウハウは、少しずつ「さんぽ」に蓄積されていきました。

2009年には「さんぽ」も七年目に入り、設立初期にいたメンバーのほとんどがOB・OGや大学院生になりました。OB・OGや大学院生になっても、「さんぽ」のメンバーの多くは山歩きが大好きです。自然に、「今まで培ってきたノウハウを本にまとめら

れないだろうか』『さんぽ』のみんなが楽しんでいそうな日帰り山歩きの魅力を伝える手段はないだろうか」という話を持ち上がるようになり、計画されたのがこの本です。中高年の登山ブームと言われて久しく、特に近郊の登山道は中高年が借り切ったようになってしまっています。そこ大学生などの若い世代を呼び込みたい！という願いも込められています。

この本は、「さんぽ」に長期間在籍した3人の執筆者によって書かれました。就職活動や仕事の時間の合間を縫って今までの経験を文章にしました。執筆にあたって、「若い人なりの視点を入れること」「初心者を知りたい視点を忘れないこと」「『さんぽ』での実体験に基づいたエピソードを盛り込んでわかりやすくすること」に注意するように申し合わせました。内容は

三部構成です。第一部は、公共交通機関利用の日帰り山歩きをするにあたってのノウハウ。すでに書いた「さんぽ」での初心者向けの勉強会がベースになっています。第二部は、山歩きをするにあたって知っておくと楽しいこと。これは、執筆者それぞれの専門分野に近い事柄を自由に書くことにしました。第三部は、実際のコースガイド。「さんぽ」やそのメンバーが実際に行った場所の中で、お勧めの場所や公共交通機関利用日帰り山歩きの長所を活かしているコースを10か所選定しました。

この本を通じて、ちょっと山歩きをやってみようかなと思う人が増えたらいいなあと思っています。

