登山を楽しんでいます

江別医師会
江別市立病院
佐藤聡秋

50歳目前の９年前に体重減量のためにジョギングを始めて、距離を延ばしてマラソンを目指そうかと思いながらも単調で退屈に感じてきた７年前、旭岳ロープウエイからの姿見の池散策の時に旭岳に登っている人たちを見て、自分にもできるかもと思ったのが登山を始めたきっかけでした。

初級者用の本にある札幌近郊の山から始めたのですが、ソロだと迷う不安を感じていた時に出合ったのがスマホのGPSを利用したアプリで、アプリの地図に自分の現在地と歩いてきた軌跡が表示されて、アプリ利用者同士の情報交換もできる便利なものでした。これのみに頼るのは危険な面もあり登山の先輩の方々に叱られるでしょうが、このおかげで年中多くの山に登れるようになりました。

見ず知らずの人がすれ違うたびに挨拶することに最初は違和感がありましたが、慣れてしまって自分から話しかけたりしています。登山中は日常生活から離れて、いろいろな動植物や素晴らしい眺めに癒やされます。足だけではなく全身を使うところもあり、ルートや危険の判断で頭も使い、冒険心もくすぐり、若返った気持ちになります。

雪山にも主にスノーシューで登っています。雪山はルートの自由度が高くて地形を意識した歩き方になります。夏山で登山を始めたころは登山道に振り回されている感じになりましたが、雪山を経験してからは地形を意識して登山道がどのように進もうとしているのか考えながら進むことができます。

複数での登山が安全なのですが、最近はソロで登山する人も少なくなく、自分も今のところソロで登山を続けています。北海道百名山には旧版と新版と道新版があって重複があるので123の山があるのですが、全てソロ・日帰りで登ることができました。大変だったのは日高山脈の1839峰とペテガリ岳とカムイエクウチカウシ山でした。

登山中に危険を感じたことはありますが、何とか無事に登山を続けてきました。しかし、先日雨竜沼湿原の先にある南暑寒岳からの下山中に、両足が引っ掛かった状態で転倒して右橈骨遠位端粉砕骨折をしてしまい、同僚ほか病院スタッフに迷惑をかけてしまいました。術後経過はほぼ順調で、多少の痛みが残っていますが、仕事に支障がなくなり、登山も慎重に再開することができました。

一回りも二回りも先輩の方々も登山を続けているので、自分も長く登山を続けたいと思っています。

おっさんホッケーとは（２）

札幌市医師会
中江病院
河野彰

私は学生時代をスケート部員（アイスホッケー競技）として過ごし、卒業後も社会人チームで「おっさんホッケー」に興じています（北海道医師会のHPから北海道医報2021年03月01日［第1230号］P. 25会員のひろば「おっさんホッケーとは」をご覧ください）。

母校の学生は昔と変わらず東医体やサムス杯を目標に頑張っており、試合のライブ配信や実際の試合を見るのはとても楽しいです。

学生はコーチの指導の下、チーム全体で統一された戦術で戦います。社会人になるとそのへんはテキトーですが、それでも変わらず競技を楽しむことができます。例えばラグビーやアメリカンフットボールなど、ボディコンタクトありきの球技で大学チームは社会人チームにかないませんが、それは戦術理解力とスキル、フィジカルで両者に圧倒的な差があるからです。アイスホッケーにもそういうところがあり、学生時代のようには走れなくても脳の力（ホッケーIQ）で盤面を読み、少ないエネルギーで効率よくプレイすることは可能です。経年劣化の代わりに得られる“老獪さ”も立派な能力なのです。ですから卒業と同時に辞めてしまうのはとてももったいないですし、いつ再開したとしてもそれが遅すぎるということはありません。

皆さんもぜひ、学生やアジアリーグの試合を観戦されるとよいと思います。激しい接触プレイだけではない、全体で連動する展開の速さ！　そのスピード感に魅了されてしまうかもしれません（防寒だけは最強装備でお願いします）。