

歩行による健康づくりプログラムの事例研究 (3) —登山の歩行数から—

平 松 携

1 目 的

日本人の長寿は世界一であることは周知のとおりである。1998年の平均寿命を見ると、男性は77.16歳、女性は84.01歳である。厚生省（1997年）の65歳の平均余命は、男性17.02歳、女性21.76歳となっている。高齢期のゆとりある生活を多くの人々が望んでおり、特に健康問題が最優先されると考えられる。「健康日本21」の中間報告¹⁾において、早世や障害につながる危険因子に食事、運動（歩行）、休養、喫煙、飲酒が掲げられている。また、「尾道高齢者健康づくりビジョン21」で山崎²⁾や筆者³⁾は、身体活動・スポーツ活動の重要性をとり上げている。

身体活動の中でも歩行は、健康づくりのため多くの人々が実践している。尾道市の歩け歩け会員数の推移をみると、発足当時の1975年度は360人、1980年度は410人、1990年度は732人、1999年度は950人に増加していることから理解できる。

中・高齢者が青年時代は、道路は未舗装の土の道であったり、小川や田圃には泥鰌やヤゴがいて、自然は身近なところでふれていた。しかし今日では、近いところに感じていた山野草やトンボ、メダカなどのいる自然環境は、距離的にも遠くに感じるようになっていった。このような環境で中・高齢者は、身体的な機能低下もあって身体活動を伴う健康づくりを自然環境のなかで里山歩きや登山活動を求めていると考えられる⁴⁾。筆者が福山山岳会に入会した1987年の会員数は100人であった。ところが1999年には380人に増加している。性別の構成をみると、1987年は男性6割、女

性4割で男性が多かったが、1999年には男性5割、女性5割で男性と女性の比率は同じようになっている。登山や里山歩きが盛んに日常の生活に組み入れられている今日の現状である。

これまで、歩行による健康づくりプログラムの事例研究(1)では、10年間における歩行実践記録から健康づくりのプログラムを具体的に示した⁵⁾。歩行による健康づくりプログラムの事例研究(2)では、中国地方の県庁所在地間の駅間、役場間などの歩行数を記録し、日常生活における歩行のプログラムづくりの基礎資料として示した⁶⁾。

今回は、自然環境の中での具体的な登山活動から歩行を考えてみる。広島県外の山および広島県内の山の登山事例から、登山経路および歩行数、場所時刻を通して明らかにして、歩行による健康づくりプログラムの基礎資料を得ることを目的とする。

2 方 法

1 明らかにしたいことは、登山経路の歩行数と通過時刻である。

次の広島県外の15山および広島県内の15山の合計30山を選んだ。

(1) 広島県外の15山

谷川岳、立山、槍ヶ岳、御岳、富士山、比良山、大台ヶ原、六甲山、氷ノ山、雪彦山、大山、船通山、剣山、笹ガ峰、石槌山

(2) 広島県内の15山

比婆山、吾妻山、道後山、熊ガ峰、大谷山、鳴滝山、大平山、竜王山、白滝山、野呂山、鉾取山、白木山、恐羅漢山、三段峡、三倉山

2 登山時における歩行数の測定

(1) 登山の歩行数の測定方法

歩行数の測定は、デジタル型万歩計をズボンのベルトの右側前方に固定(セット)した。ただし万歩計は、万歩計に伝わった衝撃の度合いの範囲内(0.5G~2Gまで)において、ほぼ正確に歩行数をカウント

するがその範囲内を超えると正確性を欠け、万歩計の性能に限界がある。したがって標高の高いところでは、歩行数の正確度は低い。

3 登山における時刻の計時

腕時計により、場所の通過時刻を記入する。

4 被検者

被検者は、歩行および登山の実践者（男性1名 40歳代から50歳代にわたる）。

3 登山活動の結果

1 広島県外の登山活動

(1) 谷川岳 (1,963m 群馬県)

深田久称²⁾は、谷川岳を「日本百名山」の著書で、これほど有名になった山はあるまい。しかもそれが「魔の山」という印刻によってである。いま手許に正確な調査はないが、今日までに谷川岳で遭難死亡した人は二百数十人に及ぶという。そしてそのあとを絶たない。冬の日本海から吹き付ける湿った風が谷川岳にあたり天候を急変させるため、気象条件が読みにくい山の一つで登山者の遭難が多い山である、と述べている。

登山経路は、ロープウェー乗場—天神平—谷川岳—田尻尾根コース—ロープウェー乗場であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
土合山の家	0歩	5時20分
↓		
ロープウェー乗場		5時35分
↓		

ロープウェイ出発		6時10分
↓		
天神平	1,773歩	6時20分
↓		
山小屋	7,113歩	7時51分
↓		
谷川岳山頂 (▲1,963.2m)	7,436歩	8時00分
↓		
田尻尾根コース下山口	11,560歩	9時25分
↓		
ロープウェイ乗場	15,913歩	10時18分

登山に要した歩行数は15,913歩、登山時間は4時間52分であった。

(2) 立山 (3015m 富山県)

室堂からトrolleyバスに乗り、さらに立山ロープウェイで黒部ダムへのルートができてから立山に登山が簡単に可能になった。室堂からの立山の雄大な姿は誰でも登ってみたいくなる。頂上からは360度の展望は、北アルプス連峰の嶺嶺が繋がって壮大な空間に満悦する。

登山経路は、室堂—一ノ越—雄山—富士ノ折立—剣御前小屋—雷鳥沢である。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
室 堂	0歩	8時06分
↓		
一ノ越		9時15分

↓		
雄山 (▲3,003m)		10時35分
↓		
大汝山 (▲3,015m)		11時30分
↓ (昼食)		
富士ノ折立 (▲2,999m)		
↓		
真砂岳 (▲2,861)		
↓		
剣御前小屋		14時35分
↓		
雷鳥沢	14,120歩	16時25分

登山に要した歩行数は14,120歩、登山時間は8時間19分であった。

(3) 槍ヶ岳 (3,180m 長野県)

富士山と槍ヶ岳は、日本の山を代表する2つのタイプがある。1つはピラミット型で悠然を裾を引いた「富士山型」と他の1つは、尖鋭な鉾で天をを突く「槍型」であると、深田久称⁸⁾はその山の型を富士山と槍ヶ岳を比較している。

登山経路は、燕登山口ー合戦小屋ー燕山荘ー大天井ロッジー西岳ヒュッテー水俣乗越ー槍ヶ岳ー横尾山荘ー徳沢ー上高地であった。

万歩計の電池の容量不足により歩行数は測定できなかった。また、登山場所および場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 燕登山口		5時30分

↓	
第2ベンチ	6時35分
↓	
第3ベンチ	7時08分
↓	
第4ベンチ	7時45分
↓	
合戦小屋	8時20分
↓	
燕山荘	9時43分
↓ (表銀座コース)	
蛙岩	
↓ (昼食)	(11時40分)
切通岩	
↓	
大天井ロッジ	13時15分
↓	
第2日目 大天井ロッジ	5時00分
↓	
ヒュッテ西岳	6時55分
↓	
水俣乗越	8時00分
↓	
ヒュッテ大槍	9時50分
↓	
槍岳山荘	10時48分
↓	
槍岳頂上 (▲3180m)	11時35分

↓	
槍岳山荘発	12時35分
↓	
横尾山荘	17時15分
第3日目 横尾山荘	6時12分
↓	
徳 沢	7時06分
↓	
明 神	
↓	
上高地	7時50分

登山に要した1日目の登山時間は7時間45分であった。2日目の登山時間は12時間15分であった。3日目の登山時間は1時間38分であった。

(4) 御嶽山 (3,063m 長野県)

長野県の民謡の木曾節「木曾のナー ナカノリサン 木曾の御嶽さんはナンジャラホイ夏でも寒いヨイ ヨイ ヨイ」と歌われている。標高が3,000mもあって、気温が低く冷たく寒く感じる。富士山、石鎚山、立山などと同様に古くから信仰の山として崇められていたところから、現在でも信仰登山の組織が残っている山の1つである。

登山経路は、滝王登山口—滝王山頂—御嶽—白竜小屋—継子岳—女人小屋—中の湯—黒滝登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 滝王登山口	0歩	4時00分
↓		
滝王山頂	3,476歩	7時00分
↓ (朝食)		
御嶽山頂 (▲3,067m)	3,582歩	8時00分
↓		
白竜小屋	6,625歩	9時50分
↓		
継子岳 (▲2,859m)		11時30分
↓ (昼食)		
8合目女人小屋	16,175歩	16時10分
第2日目 8合目女人小屋		6時45分
↓		
中の湯		
↓		
黒滝登山口	3,592歩	8時10分

登山に要した1日目の歩行数は16,175歩、登山時間は12時間10分であった。2日目の歩行数は3,592歩、登山時間は1時間25分であった。

(5) 富士山 (3,776m 静岡県)

日本一のやまについて今さら何を言う必要があるだろう、と深田久称⁹⁾は記述している。

日本1番高い山は揺るぎがたいし、日本で最も美しい山である。日本人の

誰もが1度は、頂上に立ってみたい山でもある。頂上からのご来光は、脳裏に焼け付きいつまでも強く印象に残るであろう。

登山経路は、砂走登山口—7合目—8合目—浅間神社前—剣ヶ峰—御殿場登山口御殿場登山口であった。

登山場所の時刻は次の通りであった。なお歩行数は、未測定であった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 砂走登山口5合目		13時50分
↓		
6合目（標高2,700m）		15時20分
↓		
7合目（標高2,950m）太陽館		16時03分
第2日目 7合目太陽館		5時30分
↓		
8合目		6時38分
↓		
9合目（標高3,700m）		7時10分
↓		
浅間神社前		7時40分
↓		
剣ヶ峰頂上（▲3,776m）		8時30分
↓（御殿場コース）		
御殿場登山口（標高1,440m）		11時50分

登山に要した登山時間は2時間13分であった。2日目の登山時間は6時間20分であった。

(6) 比良山 (1,051m 滋賀県)

琵琶湖の北側の山系で標高1,000を越える峰峰が繋がる。冬季には積雪が多く冬山のトレーニング場にもなる。琵琶湖を見ながらの縦走はまた格別な醍醐味がある。京阪神からも近いために日帰りコースでもある。

登山経路は、JR近江高島駅—釈迦岳—烏谷山—比良山—打見山—蓬萊山—小女郎峠—権現山—JR和邇駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR近江高島駅	0歩	5時00分
↓		
岩阿沙利山 (▲686.4m)	10,627歩	6時55分
↓		
寒風峠	15,065歩	7時36分
↓		
釈迦岳 (▲1,060.6m)	19,200歩	8時34分
↓		
北比良ロッジ	23,917歩	9時26分
↓		
烏谷山 (▲1,076.8m)	31,380歩	10時50分
↓		
比良山 (▲1,051m)	32,914歩	11時10分
↓(昼食)		
木戸峠 (▲970m)	35,191歩	11時45分
↓		
打見山 (▲1,100m)	36,406歩	11時57分
↓		

蓬莱山 (▲1,174.3m)	38,035歩	12時15分
↓		
小女郎峠 (▲1,075m)	39,688歩	12時31分
↓		
権現山 (▲996m)	42,998歩	13時01分
↓		
JR和邇駅	55,527歩	14時45分

登山に要した歩行数は55,527歩、登山時間は9時間45分であった。

(7) 大台ヶ原 (1,695m)

奈良県と三重県にわたる高見山から大台ヶ原山につながる。紀伊半島の雨量のとても多い地方で森林はよくそだち、大地には苔が青々と生えている。野生のシカが人間に恐れる気配もなく樹皮をあさっている風景がみられる。

登山経路は、大台ヶ原—大蛇窟—日出ヶ岳—堂倉滝—桃木小屋—平等峠—千尋の滝—大杉谷バス停であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 大台ヶ原 (▲1,550m)	0歩	12時40分
↓		
日出ヶ岳 (▲1,695m)	3,999歩	
↓		
正木ヶ原	6,557歩	14時00分
↓		
大蛇窟	9,295歩	14時40分

↓		
大台ヶ原	14,570歩	16時00分
第2日目 大台ヶ原	0歩	8時13分
↓		
日出ヶ岳	3,515歩	8時50分
↓		
堂倉小屋	10,914歩	10時35分
↓		
堂倉滝	14,395歩	11時30分
↓		
桃木小屋	21,518歩	14時50分
第3日目 桃木小屋	0歩	6時20分
↓		
平等窟	1,982歩	6時50分
↓		
ニコニコ滝	2,939歩	7時05分
↓		
千尋の滝	5,820歩	8時00分
↓		
大日窟	12,349歩	9時58分
↓		
第3下船場	17,357歩	10時48分
↓		
大杉谷バス停	24,879歩	11時55分

登山に要した1日目の歩行数は14,570歩、登山時間は3時間20分であつ

た。2日目の歩行数は21,518歩、登山時間は6時間37分であった。3日目の歩行数は24,879歩、登山時間は5時間35分であった。

(8) 六甲山 (931m)

神戸の背山の六甲山は、登山、レクリエーションとして神戸市民ばかりでなく京阪神、遠くは岡山市、福山市からも日帰りコースとして親しまれている。六甲山縦走のコースは全長55kmにおよぶ長距離である。それにもかかわらず多くの人々が参加する人気コースである。

登山経路は、神戸鳥ヶ原貯水池—菊水山—鍋蓋山—市ヶ原—摩耶山—有馬温泉—軒茶屋—東お多福山—大谷茶屋—JR芦屋駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 神戸鳥ヶ原貯水池	0歩	8時44分
↓		
菊水山 (▲458.9m)	6,501歩	9時52分
↓		
鍋蓋山 (▲486.5m)	11,324歩	11時12分
↓		
大竜寺 (昼食)	13,910歩	11時40分
↓		
市ヶ原	15,596歩	12時41分
↓		
摩耶山 (▲698.6m)	22,517歩	14時10分
↓		
極楽茶屋	34,270歩	16時29分
↓		

有馬温泉	41,962歩	17時39分
第2日目 有馬温泉	0歩	9時02分
↓		
一軒茶屋	7,169歩	10時24分
↓		
東お多福山 (▲697m)	12,022歩	11時41分
↓		
雨ガ峠	13,499歩	11時56分
↓		
風吹岩 (▲446.8m)	17,628歩	13時37分
↓		
大谷茶屋	20,621歩	14時13分
↓		
JR芦屋駅	24,445歩	14時48分

登山に要した1日目の歩行数は41,962歩、登山時間は8時間55分であった。2日目の歩行数は24,445歩、登山時間は5時間46分であった。

(9) 氷ノ山 (1,510m 兵庫県)

氷ノ山は、鳥取県と兵庫県の県境にあり、中国地方では大山に次いで2番目に高い山である。近ごろは、マイカーによる登山客が多くなっている。冬季には、積雪も多く氷ノ山、鉢伏山のスキーを楽しむ人も多い。

登山経路は、大久保—高丸山—鉢伏山—八千高原—氷ノ山登山口—氷ノ山越—氷ノ山—東屋根避難小屋—奈良尾であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 大久保	0歩	10時10分
↓		
小代越	4,940歩	11時03分
↓		
高丸山 (▲1,070m)	5,384歩	11時15分
↓ (昼食)		
鉢伏山 (▲1,221m)	8,246歩	12時51分
↓		
八千高原	12,996歩	14時00分
第2日目 八千高原		
↓ (自動車道で移動)		
氷ノ山登山口	0歩	6時30分
↓		
地藏堂	2,493歩	7時10分
↓		
氷ノ山越	5,643歩	7時59分
↓		
氷ノ山 (▲1,510m)	9,622歩	9時03分
↓		
東屋根避難小屋	16,892歩	11時05分
↓		
国際スキー場	19,204歩	11時35分
↓ (昼食)		
奈良尾	24,034歩	13時05分

登山に要した1日目の歩行数は12,996歩、登山時間は3時間50分であった。2日目の歩行数は24,034歩、登山時間は6時間35分であった。

(10) 雪彦山 (915m 兵庫県)

雪彦山は、岩峯が屹立する三峰岳、地藏岳、不行岳などがある。雪彦山は、弥彦山(新潟県)、英彦山(福岡県)とともに三彦山と言われている。

登山経路は、登山口—大天井岳—登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
登山口	0歩	8時20分
↓		
大天井岳 (▲884m)	1,478歩	10時35分
↓ (昼食)		
登山口	6,411歩	13時40分

登山に要した歩行数は6,411歩、登山時間は5時間20分であった。

(11) 大山 (1,711m 鳥取県)

中国地域で最も高い嶺である。夏山コースの頂上は、北方に日本海から南方に目を転じると蒜山高原、中国山脈の連山が重なってその雄大さに疲れを癒される。

登山経路は、大山寺登山口(元谷コース)—夏山登山道交差点—弥山—大山寺登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
大山寺登山口	0歩	8時40分
↓ (元谷コース)		
5 合目 (夏山登山道交差点)		10時05分
↓		
6 合目	6,082歩	10時30分
↓		
弥山 (▲1,711m)	9,047歩	11時28分
↓ (昼食)		
大山寺登山口	17,351歩	14時55分

登山に要した歩行数は17,351歩、登山時間は6時間15分であった。

(12) 船通山 (1,142m 鳥取県)

出雲神話で八岐大蛇を退治した山として知られている。天然記念物のイチイの木は、樹齢2000年と推定されているところから、イチイの木を見にくる登山者もいる。頂上は草原で展望がよく、宍道湖、島根半島、日本海が眺望できる。

登山経路は、船通山登山口－天狗岩－船通山－登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
船通山登山口	0歩	11時40分
↓		
天狗岩		

↓		
イチイの木		
↓		
船通山 (▲1,142m)	3,051歩	12時35分
↓ (昼食)		
船通山登山口	7,148歩	13時55分

登山に要した歩行数は7,148歩、登山時間は2時間15分であった。

(13) 剣山 (1,955m 徳島県)

四国では石鎚山とともに日本百名山の1つに数えられている。剣山の名のように頂上は、厳しく険しいようなイメージとは裏腹になだらかな丘と言った方が妥当である。頂上に立つと、西方に繋がる四国連山は、遠く石鎚山まで続く。

登山経路は、見ノ越登山口ー 剣山一次郎笈ー 剣山 一次郎笈をまくー 丸石ー 奥祖谷かずら橋であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 見ノ越登山口 (標高1,457m)	0歩	11時00分
↓		
一の森 (昼食)		13時00分
↓		
剣山 (▲1,955m)		14時40分
↓		
次郎笈 (▲1,929m)		15時48分
↓		

剣山 (▲1,955m)		16時53分
↓		
山頂ヒュッテ	12,239歩	16時58分
第2日目 山頂ヒュッテ	0歩	6時00分
↓		
丸石 (▲1,684m)		
↓		
丸石避難小屋		
↓ (朝食)		
奥祖谷かずら橋		10時40分

登山に要した1日目の歩行数は12,239歩、登山時間は5時間58分であった。2日目登山時間は4時間40分であった。

(14) 笹ヶ峰 (1,859.7m 愛媛県)

笹ヶ峰・寒風山は、石鎚連峰の東部に位置する。東方には冠山、平家山が連なっている。笹ヶ峰山頂は、笹が群生して展望は素晴らしい。特に北側の愛媛県側の瀬戸内海がひらけ、対岸の岡山県側の中国山脈がはっきりと眺望できる。また西に目を転ずると伊予富士、瓶ヶ森等の稜線がみえる。

登山経路は、吉居—林道終点—丸山荘—笹ヶ峰—丸山荘—笹ヶ峰—寒風山—桑瀬峠—寒風山トンネル駐車場であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 吉居	0歩	8時25分
↓		

林道終点	5,978歩	10時40分
↓		
登山道	8,198歩	11時32分
↓ (昼食)		
丸山荘	11,390歩	13時15分
↓ (休息)		
笹ヶ峰 (▲1,859.7m)	15,084歩	15時15分
↓		
丸山荘 (泊)	20,039歩	17時04分
第2日目 丸山荘	0歩	5時35分
↓		
笹ヶ峰	3,742歩	6時40分
↓		
寒風山 (▲1,763m)	11,107歩	9時35分
↓		
桑瀬峠 (標高1,451m)	15,102歩	11時40分
↓		
寒風山トンネル駐車場	18,673歩	12時58分

登山に要した1日目の歩行数は20,039歩、登山時間は8時間39分であった。2日目の歩行数は18,673歩、登山時間は7時間23分であった。

(15) 石鎚山 (1,982m 愛媛県)

西日本を代表する山の1つで深田久称¹⁰⁾は、伊予の高嶺とは石鎚山のこことであると言っている。「わすれては不二かと思ふこれやこの伊予の高嶺のゆきの曙」(西行法師)と伊予の高い嶺は石鎚山であると歌われてきた。信仰の山として今日でも信仰登山者の姿をみる。

登山経路は、土小屋—石鎚山—土小屋—瓶が森—鳥越—西の川であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
第1日目 土小屋	0歩	11時10分
↓		
石鎚山 (▲1,982m)	8,763歩	12時55分
↓		
土小屋	19,635歩	16時20分
↓		
山荘しらさ (泊)	27,327歩	17時35分
第2日目 山荘しらさ		
↓ (自動車移動)		
瓶が森登山口	0歩	8時20分
↓		
瓶が森 (▲1,896m)	1,713歩	8時55分
↓		
女山	3,030歩	9時15分
↓		
鳥越	13,242歩	12時20分
↓		
西の川	24,819歩	15時06分

登山に要した1日目の歩行数は27,327歩、登山時間は6時間25分であった。2日目の歩行数は24,819歩、登山時間は6時間46分であった。

2 広島県内の登山

(1) 比婆山 (1,264m 西城町)

広島県民の森として六の原を拠点に自動車道、登山道、スキー場、宿泊施設等が整備された。比婆山は、御陵とも言われ古事記に神話が記述されている山で、ブナの原生林におおわれている。また、毛無山、烏帽子山、池の段、竜王山は、展望はきき中国山脈の標高1000m級の山々が眺望できる。

登山経路(全山縦走)は、六の原—牛曳山—伊良谷山—毛無山—烏帽子山—吾妻山—比婆山—池の段—立烏帽子山—竜王山—六の原であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
六の原	0歩	7時45分
↓		
牛曳山	2,927歩	8時40分
↓		
伊良谷山 (▲1,148.9m)	3,817歩	8時57分
↓		
毛無山 (▲1,143.7m)	6,015歩	9時18分
↓		
出雲峠	8,023歩	9時51分
↓		
烏帽子山 (▲1,225.1m)	10,374歩	10時31分
↓		
大膳原	12,541歩	11時03分
↓		
吾妻山 (▲1,238.8m)	14,352歩	11時28分

↓ (昼食)		
比婆山 (▲1,264 m)	18,889歩	13時25分
↓		
池の段 (▲1,279.5 m)	21,612歩	14時17分
↓		
立烏帽子山 (▲1,299 m)	22,348歩	14時30分
↓		
竜王山 (▲1,255.8 m)	25,153歩	15時07分
↓		
六の原	32,501歩	16時19分

登山に要した歩行数は32,501歩、登山時間は8時間34分であった。

(2) 吾妻山 (1,239 m 比和町)

比婆山の西に位置する吾妻山は、なだらかな草原の稜線に沿って登る。登山口の吾妻山ロッジのそばの池には、春に水芭蕉が咲く。頂上は展望がよく天気の日には島根半島、宍道湖、出雲地方がみえる。

登山経路は、吾妻山ロッジ—吾妻山—大膳原—烏帽子山—大膳原吾妻山ロッジであった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
吾妻山ロッジ	0歩	9時42分
↓		
吾妻山 (▲1,239 m)	2,451歩	10時15分
↓		
大膳原		

↓		
鳥帽子山 (▲1,225 m)	7,385歩	11時08分
↓		
大膳原	10,578歩	11時51分
↓ (昼食)		
吾妻山ロッジ	15,906歩	14時31分

登山に要した歩行数は15,906歩、登山時間は4時間49分であった。

(3) 道後山 (1,269m 西城町)

広島県の東北部にあり、比婆山、吾妻山、猫山など登山者に人気がある山の1つである。山頂上付近の石垣は、かつての放牧の跡であり、備後の国と伯耆の国の堺ともいう。なだらかな草原に、1等三角点の頂から大山や船通山が眺望できる。

登山経路は、道後山登山口(駐車場)―月見ヶ丘―休憩所―大池の分岐―大池―道後山―大池の分岐―月見ヶ丘―道後山登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
道後山登山口(駐車場)	0歩	9時00分
↓		
月見ヶ丘		
↓		
休憩所	3,124歩	9時40分
↓		
大池分岐		
↓		

大池	4,445歩	10時25分
↓		
道後山 (▲1,271m)		10時45分
↓ (昼食)		
月見ヶ丘		
↓		
道後山登山口	9,510歩	12時30分

登山に要した歩行数は9,510歩、登山時間は3時間30分であった。

(4) 熊ヶ峰 (438m 福山市)

熊ヶ峰、彦山を中心とする山々を福山の沼南アルプスとも呼ばれている。福山市街地をながめ、時おり瀬戸内海の海や島を眺望しながらの登山は格別である。

登山経路は、水呑バス停—式部神社—熊ヶ峰—彦山—志田原バス停—JR福山駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
水呑バス停	0歩	8時30分
↓		
式部神社	3,699歩	
↓		
熊ヶ峰 (▲438m)	12,620歩	10時54分
↓ (昼食)		
彦山 (▲430m)	16,479歩	12時45分
↓		
志田原バス停	20,181歩	13時25分

↓		
明王院	27,732歩	14時45分
↓		
JR 福山駅	31,860歩	15時25分

登山に要した歩行数は31,860歩、登山時間は6時間55分であった。

(5) 大谷山 (401.3m 福山市)

松永憩の森まで民家があり牧歌的な雰囲気が味わえる。憩いの森からは、なだらかな樹木の道が続き見晴らしはきかない。頂上付近から松永湾や福山市街地が展望できる。しかし頂上は、巨大なアンテナが数本建設され展望はきかない。

登山経路は、JR松永駅—新幹線架橋下—松永憩の森—大谷山—鈴池—ふれ愛ランド—JR赤坂駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR松永駅	0歩	8時50分
↓		
新幹線架橋下		
↓		
松永憩の森	6,925歩	9時45分
↓		
大谷山 (▲401.3m)	14,532歩	11時10分
↓ (昼食)		
鈴池		
↓		

ふれ愛ランド	21,488歩	14時20分
↓(川谷コース)		
JR赤坂駅	26,454歩	15時03分

登山に要した歩行数は26,454歩、登山時間は6時間13分であった。

(6) 鳴滝山 (409m 尾道市)

福地バイパス登山口から蜜柑畑を登ると数件の集落に着く。鳴滝山城跡から尾道市吉和方面がみえる。鳴滝山展望からは、瀬戸内海の島々、とりわけしまなみ海道の島嶼部が四国まで眺望できる。鳴滝山から鉢ヶ峰までの稜線沿いは、樹木の下を歩くが、鉢ヶ峰頂上は三原市街地や瀬戸内の島々の見晴らしがよい。

登山経路は、福地バイパス登山口ー鳴滝山城跡ー鳴滝山ー鉢ヶ峰ー JR糸崎駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
福地バイパス登山口	0歩	8時27分
↓		
鳴滝山城跡	5,783歩	9時30分
↓		
神社		
↓		
鳴滝山展望台 (▲409m)	7,812歩	10時03分
↓		
鉢ヶ峰 (▲429.7m)	14,278歩	11時48分
↓ (昼食)		

御山公園



JR糸崎駅	25,813歩	14時45分
-------	---------	--------

登山に要した歩行数は25,813歩、登山時間は6時間18分であった。

(7) 大平山 (424.5m 三原市)

三原市街地から糸崎方面に巨大なアンテナがみえる山が大平山である。大平山頂上は木々に遮られて展望はきかない。鉢ヶ峰からの展望は、四国連山が眺望でき、石鎚山が遠方にみえるときがある。

登山経路は、赤石—鉢ヶ峰—大平山—米田山—JR糸崎駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
赤石	0歩	9時10分
↓		
鉢ヶ峰 (▲429.7m)	3,764歩	10時40分
↓		
大平山 (▲424.5m)	6,137歩	11時45分
↓ (昼食)		
米田山 (▲357.2m)	8,353歩	13時08分
↓		
JR糸崎駅	12,973歩	14時20分

登山に要した歩行数は12,974歩、登山時間は5時間10分であった。

(8) 龍王山 (665.1m 三原市)

三原市、尾道市周辺の山で最も高い山が龍王山である。龍王山頂上は樹林で展望はきかない。頂上の西側に展望台があり、そこからは三原市方面が眺望できる。

登山経路は、竜泉寺ダム入口バス停—竜泉寺ダム—高平ダム—御調八幡宮—龍王山—大峰—仏通寺であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
竜泉寺ダム入口バス停	0歩	8時35分
↓		
竜泉寺ダム	2,364歩	9時00分
↓		
高平ダム	7,375歩	9時48分
↓		
御調八幡宮	16,561歩	11時20分
↓		
龍王山 (▲665.1m)	20,485歩	12時25分
↓ (昼食)		
大峰 (▲610.2m)	28,218歩	14時40分
↓		
仏通寺	35,542歩	15時45分

登山に要した歩行数は35,542歩、登山時間は7時間15分であった。

(9) 白滝山 (340m 竹原市)

黒滝山は、JR忠海駅の北方に見える。山頂に近い石鎚神社の手前のく

さり場を登ったところが黒滝山である。瀬戸内の展望がよいことから登山者に人気がある。黒滝山から北の方角に白滝山がみえる。龍泉寺の境内をとおると岩に磨崖佛があるところが白滝山頂上である。ここからの眺めは、黒滝山を南方に瀬戸の海、その遠方に四国連山がかすんでみえる。

登山経路は、JR忠海駅—石鎚神社—黒滝山—龍泉寺—白滝山—三原市小泉登山口であった。

登山場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR忠海駅		8時40分
↓		
くさり場		
↓		
黒滝山 (▲270m)		9時40分
↓		
龍泉寺		10時35分
↓		
白滝山 (▲340m)		10時45分
↓ (昼食)		
三原市小泉登山口		12時40分

登山に要した登山時間は4時間00分であった。なお歩行数は未測定であった。

(10) 野呂山 (839m 川尻町)

野呂山は、呉地方で灰ヶ嶺と共に代表する山である。山頂の展望台からの眺めは、大崎下島、豊島、上蒲刈島、下蒲刈島の芸予諸島が箱庭のように眺望できる。伊予の石鎚山が手を取る位置にみえる。

登山経路は、JR安登駅—三本松公園—馬ノ背—弘法寺—膳棚山—観農坂—二級峡であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR安登駅	0歩	8時40分
↓		
三本松公園	3,534歩	9時15分
↓		
馬ノ背		9時50分
↓		
弘法寺	7,875歩	10時40分
↓		
展望台		
↓		
膳棚山 (▲839m)	13,780歩	11時40分
↓ (昼食)		
観農坂		13時30分
↓		
二級峡	24,333歩	14時42分

登山に要した歩数は24,333歩、登山時間は6時間02分であった。

(11) 鉾取山 (711.5m 広島市)

鉾取山は、山陽本線中野東駅付近の瀬の川東側のこんもりと高い山で縦走の醍醐味がある。

登山経路は、JR中野東駅—鉾取山—原山—洞所山—JR海田駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR中野東駅	0歩	8時40分
↓		
峠（中野東一升越）		9時35分
↓		
鉾取山（▲711.5 m）		10時25分
↓		
原山（▲672.2 m）	7,277歩	11時10分
↓		
洞所山（▲641.4 m）	10,881歩	12時18分
↓		
海田町総合運動公園		
↓		
JR海田駅	21,003歩	15時10分

登山に要した歩行数は21,003歩、登山時間は6時間30分であった。

(12) 白木山 (889m 広島市)

広島市周辺で親しまれている山の1つである。福山市からも日帰りができることから、4年間に100回も登山した人がある。頂上からは、広島湾、可部市街地が眺望できる。

登山経路は、JR白木駅—登山口—白木山—鬼ヶ城—JR上深川駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR白木駅	0歩	7時25分
↓		
登山口		
↓ (朝食)		
展望台		
↓		
白木山頂上 (▲889m)	13,631歩	9時50分
↓		
鬼ヶ城 (▲737m)	23,486歩	11時35分
↓ (昼食)		
J R 上深川駅	28,552歩	13時55分

登山に要した歩行数は28,552歩、登山時間は6時間30分であった。

(13) 恐羅漢山 (1,346m 戸河内町)

恐羅漢山は、広島県下の最高峰で、三段峽の源流の1つになっている。山頂の南側からは、十方山、深入山等が眺望できる。しかし北方向の島根県側は樹木で展望はきかない。南斜面に目を転じると恐羅漢スキー場である。

登山経路は、登山口—分岐点—恐羅漢山—登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
恐羅漢スキー場登山口	0歩	9時59分

↓		
分岐点	2,075歩	10時37分
↓		
恐羅漢山 (▲1,346 m)	6,080歩	12時45分
↓		
恐羅漢スキー場登山口	11,760歩	13時12分

登山に要した歩行数は11,760歩、登山時間は3時間13分であった。

(14) 三段峡 (戸河内町)

三段峡は、溪谷と二段滝および三段の滝に魅力があり登山というよりも山歩きとして人々が多く訪れる。ここでは山歩きとして親しまれていることからあえてとりあげた。春は溪谷に流れる川と新緑、秋は紅葉の溪谷美が登山気分をかもしだす。

登山経路は、JR三段峡駅—出合—二段滝猿飛—三段滝—出合—JR三段峡駅であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
JR三段峡駅	0歩	9時20分
↓		
黒淵	3,768歩	9時55分
↓		
出合	9,109歩	10時50分
↓		
二段滝	11,125歩	11時10分
↓		

三段滝	14,337歩	12時03分
↓		
出合	16,517歩	12時29分
↓ (昼食)		
黒淵	22,965歩	15時35分
↓		
JR三段峡駅	26,116歩	16時10分

登山に要した歩行数は26,116歩、登山時間は6時間50分であった。

(15) 三倉岳 (701.8m 大竹市)

朝日岳 (上ノ岳)、中ノ岳、夕陽岳 (下ノ岳) の3つの嶺を三倉岳と呼んでいるようである。が実際の3角点は下ノ岳の西にある。中ノ岳は岩壁で展望がよくゆっくり休まる場所でもある。

登山経路は、三倉岳登山口—展望台—朝日岳—中岳—夕陽岳—三倉岳—三倉岳登山口であった。

登山場所および歩行数、場所の時刻は次の通りであった。

登山場所	歩行数	時刻
三倉岳登山口	0歩	9時55分
↓		
展望台	1,525歩	10時30分
↓		
朝日岳	2,585歩	10時57分
↓		
中岳	3,027歩	11時10分
↓		

夕陽岳	3,551歩	11時31分
↓ (昼食)		
三倉岳 (▲701.8m)	4,196歩	13時03分
↓		
三倉岳登山口	8,570歩	14時20分

登山に要した歩行数は8,570歩、登山時間は4時間25分であった。

4 まとめ

広島県外の谷川岳、富士山、大山、石槌山など15山および広島県内の比婆山、鳴滝山恐羅漢山など15山の登山経路にともなう歩行数や経過時刻をみてきた。まとめとして次のようになった。

1 登山の歩行数をみると、広島県外の登山では、1日の歩行数で3万歩以上は、比良山の55,527歩及び六甲山登山の1日目の41,962歩である。この比良山及び六甲山とも標高1,000m程度で高くなく歩行数が伸びたと考えられる。広島県内の登山では、龍王山の34,542歩、熊ヶ峰の31,860歩である。この龍王山、熊ヶ峰とも長距離である。

2 登山時間をみると、登山時間が8時間以上では、広島県外の登山は、槍ヶ岳の2日目12時間15分、御嶽の1日目12時間10分、比良山の9時間45分、六甲山登山の1日目8時間55分、笹ヶ峰の1日目8時間39分である。また広島県内の登山は、比婆山の8時間39分の比婆全山縦走である。

3 富士山、槍ヶ岳、御嶽のように標高3,000mを超える低酸素環境下では、常圧の大気中の酸素量が2/3程度に減少する。そのためゆっくり登山することから、腰部につけた万歩計に振動が伝わり難く、万歩計に測定誤差を生じることになる。高地における登山の歩行は、万歩計による歩行数に誤差を生じるので注意を必要とする。

登山は、どの山も山のかたちが異なり、それなりの楽しさや苦しさがある。登山で一番案じることは、安全に元気な姿で下山するかということである。自宅を出てから事故もなく無事に帰宅するかは、家族や仲間が心配する。それには、登山計画で無理のない日程を組むこと。それに登山活動中の気象状況をよむことや身体状況を的確に把握することである。

(2000.6.18)

参考文献

- 1) 健康日本21企画検討会、健康日本21計画策定検討会（2000） 21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について. 18
- 2) 山崎昌廣（2000）尾道市高齢者健康づくりビジョン21 尾道市、尾道高齢者健康づくり研究会. 8-9
- 3) 平松 携（2000）尾道市高齢者健康づくりビジョン21 前掲揚. 39-40
- 4) 平松 携（1999）『歩行と登山の科学』道と書院. 7-10
- 5) 平松 携（1999）歩行による健康づくりプログラムの事例研究（1）
— 10年間の歩行実践から— . 尾道短期大学研究紀要 第48巻（2）. 131-141
- 6) 平松 携（1999）歩行による健康づくりプログラムの事例研究（2）
— 中国地方の歩行数から— . 尾道短期大学研究紀要 第48巻（4）. 127-142
- 7) 深田久称（1964）『日本百名山』新潮社（1997年23刷）. 138-141
- 8) 深田久称（1964）前掲揚. 234-237
- 9) 深田久称（1964）前掲揚. 306-307
- 10) 深田久称（1964）前掲揚. 394-397