

低 山 歩 き の 勧 め

中央区・城山支部
(鹿児島医療センター病理診断科) 後藤 正道

【はじめに】

この数年、山歩きに興味を持っています。といっても、県内の比較的低い山が専門です。山と渓谷社の「分県登山ガイド 鹿児島県の山 沖縄の山」(2018年)に載っているような、県内の山を少しずつ歩いているところです。

私は中学の頃から写真が趣味で、風景写真を撮るために、三脚を担いでの山歩きもやっていたのですが、2019年の定年退職まではまとまった時間がありませんでした。また、道迷いによる遭難の危険があるために、一人で山に行くことに家族が難色を示していました。なにしろ、山で遭難のキーワードは、高齢者、単独行、低山、道迷いで、私にはその全てが当てはまるのです。

【ハイテクで遭難予防】

近年、登山用GPS機器が市販されるようになり、私も2011年にソニーのGPSナビを入手して、ナビ上の地図を見て現在位置を確認できるようになりました。これで道迷い遭難のリスクは大幅に減少しました。さらに、2017年にスマートフォンを買ったのをきっかけに、登山アプリYAMAP(ヤママップ)を導入しました。専用GPSナビ以上に使い勝手が良いため、現在はこのYAMAPを使っています。前もって目的の山の国土地理院25,000分の1地形図をYAMAPからダウンロードしておく、携帯電話が届かない場所に行ってもスマホがGPSシステムで位置を認識し、ダウンロードした地形図上に現在位置を表示するという原理です。地図には現在使われている登山道とコースタイムが書いてあって、自分の行動軌跡と現在位置がその上に表示されます。登山終了後は軌跡(PGSログ)をダウンロードできます。

さらに、みまもり機能を設定すると、登録してある家族のスマートフォンに、登山開始、登山中、登山終了の通知がメール(LINE)で届くために、家族が安心できます。みまもり

機能を設定するようになってからは、安心度に加えて「便利度」も高くなったようで、登山終了後には「帰りにXXに寄って、〇〇を買ってきてね」というメールが来ることも多くなりました。

なお、登山アプリは便利ですが、スマホの電源の消耗が速いためにモバイルバッテリーが必要です。またコンパスと、紙の25,000分の1地形図の必要箇所をカラーコピーしたものも必ず持つようにしています。もちろん、登山保険、登山届、レインウエア、非常食、ヘッドライトなども必須です。

【県内の低山の魅力】

登山のきっかけとなった山は、大隅半島の南にある稲尾岳です。ここは照葉樹の森として県のビジターセンターがあり、整備されています。苔の豊かな溪流に沿って登って行くと水源があり、さらに登ると山頂です。鹿屋の星塚敬愛園に勤務している時に、ここに何度も通って溪流の写真を撮るようになってから、靴やリュックなどの登山道具を少しずつ揃えました。山頂まで登ったのは、ずっと後になってからです。鹿児島市内からは時間がかかりますが、お勧めの山です。

霧島では、えびの岳や、えびの高原から登る大浪池などが、景色を楽しめます。入来峠近くの八重山や鷹ノ子岳も、地味ながら印象に残る山です。平川から登る烏帽子岳や、串木野の冠岳も起伏に富んだ山です。また、山ではなくても白銀坂や龍門司坂などの大口筋の旧街道は、歩きが良くなります。こういった低山に登り慣れてくると、以前は無理だった霧島東神社から高千穂峰へのルートも登れるようになりました。

有名でない低山をほとんど人に会わずに歩いていると、聞こえてくるのは鳥の鳴き声と風音だけで、木々や景色を見ていると、とても贅沢な気分になります。皆さんも低山歩きをやってみませんか？