日新聞　2013年（平成25年）5月2日　木曜日　13版　第2神奈川　24

丹沢 連日登り丸7年

「山で出会い世界広がる」

元気で長生きするためにと、藤沢市善行の田口義治さん（78）が丹沢・塔ノ岳（1491㍍）にほぼ連日通い続けて5日で7年になる。1月に通算2千回の登頂を達成。山でできた仲間との交流も深めている。

藤沢の78歳田口さん

仲間と山頂に着いた田口義治さん（左から3人目）＝丹沢・塔ノ岳

がれきの多い尾根道を軽々と登る田口義治さん（先頭）＝いずれも4月26日

朝の日差しを反射して相模湾がきらきらと光る。左に江の島、右に真鶴半島が遠望できる。振り返れば富士山が雲にかすむ。4月26日、2079回目の山頂に立った田口さんは「いい景色でしょ。天気がいい冬の朝は八丈島以外の伊豆七島が見えますよ」と笑った。

医師に脅されて

朝5時半過ぎの電車に乗り、バスに乗り継いで大倉登山口へ。山頂まで標高差1200㍍、約7㌔の尾根道を軽い足取りで登る。

新緑の木漏れ日がさざめく山道で行き交う人と「今日は早いね」「午後から雨が来そうだよ」と声を掛け合う。笑い声を立てながら歩き、息切れもしない。

銀行員だった頃、残業と酒、夜食が日常だった。身長163㌢で体重74㌔。医者に早死にすると脅されて歩き始めた。引退後、思い立って半日登山に初挑戦したのが7年前の5月5日だ。71歳だった。

当初は登りに4時間20分かかった。今は2時間20分前後で一気に登る。体重は50㌔前後に。すぢ、体脂肪率も約8%を保っている。健康診断に行くと医師に「田口さんは来なくていいでしょ」と軽口をたたかれる。

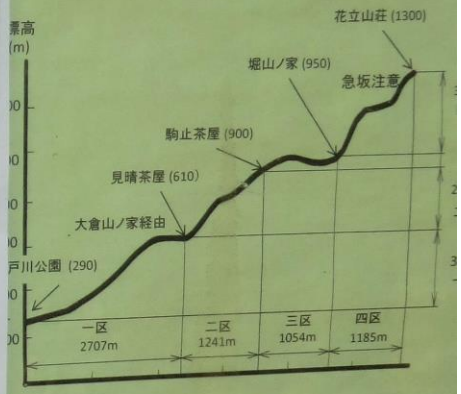
無理せず楽しみ

昨年7月、下山中に転び、半月板を痛めて山から1カ月半遠ざかった。以来、無理しないことを一層心がけている。同行者がいればペースに合わせ、強風や雷の予報の日は出かけない。体調がいま一つなら引き返す。「健康管理が目的なので楽しむことが大事」

昼過ぎに帰宅し、買い物や庭の手入れも手伝う。夜7時ごろには床につく。朝は2時ごろに起き、ゆっくり朝食を食べる。

大倉尾根のコースは丹沢でも人気が高い。春は桜やツツジが咲き、夏の新緑や秋の紅葉も鮮やかだ。急な坂と平らな部分が交互に続くため初心者でも登りやすく、定期的に登る中高年も多い。

田口さんは気軽に声をかけ、一緒に登って山小屋で食事をしたり、下山後にビールを飲んだりする。帰りの電車内でその日会った知人の名前を書き出す。多い日は70人を超える。「銀行員時代は営業が長かったから、人の顔を覚えるのはお手の物でね」と笑う。

連日登る田口さんを中心に仲間が広がり、年末に温泉旅行に行く仲になった。仲間が作る手帖誌「尾根の瓦版」の会員は93人いる。その一人、横浜市の石井正一さん（67）は「田口さんの人柄ですね。静かに笑って、ひょうきん。友達になれるんです」と話す。

田口さんは、登山を始めてから平地で知り合えない人と会えて、世界が広がりました」と言う。目標は80歳まで連日登山を続けることだ。次は85歳、90歳と記録を伸ばしたいと意気込んでいる。（吉沢紀之）