

地域の達人 紹介します!

高浜市では、生涯学習基本構想のもと、学びを通じた人づくり・地域づくりを進めています。「地域の達人」と称して、地域で活動をしているいろいろなジャンルの達人の活躍する姿をより多くの方に知ってもらい、生涯学習のネットワークを広げていくため、毎月15日号で紹介しています。



☆地域の達人とは…高浜市に在住、在勤、在学している方で、いろいろな特技や専門分野を持った方

「登山の達人」 もり た ひさ づく 森田 尚承さん(青木町在住)

◆若いころから登山に親しまれていたのでしょうか?

登山を、というよりも、運動そのものをし始めたのが40代になってからです。今でいうメタボ予備軍で、これはまずいなと思い、時間が空いているときに大山公園まで数km走ることから始めて、市民マラソンに参加したりしていました。健康のために始めたことですが、他の参加者と会話をしながら走るのが楽しかったので、長く続けることができたと思います。長距離を走るウルトラマラソンにも挑戦しましたが、私の場合、タイムを競うというよりは、ゆっくりと長く走るといったのが性に合っていたようですね。



▲森田尚承さん

◆登山を始めたきっかけは何でしょうか?

日本百名山の一つで大峰山に登った後、テレビで国内の百名山を紹介する番組を見て、「もっと登ってみたい」と思ったのがきっかけでした。ほとんど初心者でしたが本などを参考に計画をたてて、1日1山を登ることを目標に始めてみました。北は北海道のトムラウシ山から、南は九州・屋久島の宮之浦岳までを4年弱で達成しました。最後のゴールは富士山にしたのですが、山頂に立ったときは感慨ひとしおでしたね。

今までの経験を多くの方に知ってほしいと思い、2年に一度のペースで南部公民館の部屋を借りて、写真や各記録、グッズなどを展示しています。



▲富士山頂にて

◆これから挑戦してみたいことはありますか?

本で紹介されていた愛知県にある55の山を登りきることです。平成25年は台風の影響もあり、まだ10山ほど残っていますので今年の目標にしたいと思います。山によっては登山口が地図に載っていないので、地元の方に聞いて登ったなんてこともありました。

◆これから活動を始めてみたいという方へのメッセージをお願いします

楽しく登るためには、やはり基礎体力が必要ですので、これから始めたいという方は、速いウォーキングかゆっくりとランニングをすることから始めてはどうでしょうか。目標を立てるとやる気が保てると思います。また、登山をするときに記録を取ったり、写真を撮って残すと励みになると思います。

私は、高浜市や近隣市の方が集まる「碧南健走会」というグループの事務局を務めており、マラソンやウォーキング、日帰り登山を企画・開催するなど、定期的に活動しています。皆さんの身近な場所でも、健康づくりやスポーツに取り組んでいるさまざまなグループがあると思います。私自身もそうだったように、最初は誰もが初心者です。「自信がない」「できないかも…」と考えず、まずは気軽に一歩をふみ出してみましょう。

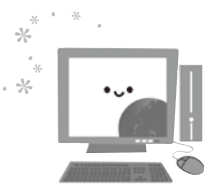


▲キリマンジャロ山頂にて

生涯学習の取組み一覧を紹介しています

市では、生涯学習の取組みの一覧を、高浜市のウェブサイトで公開しています。市の事業や市民活動、ボランティア活動などの情報を共有することで、人と人、人と活動をつなぎ、市民活動の活性化を図りたいと考えています。皆さん、ぜひご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.city.takahama.lg.jp/grpbetu/bunka/>



問合せ先 函文化スポーツグループ ☎52-1111(内線331)