

# Voice 子どもも大人も大阪労山を活用・利用しよう

こどもの冒険学校担当 大見則親

やまぐちさんちのツトム君じゃないけれど、銃を使った犯罪、子どもへの虐待、我が国の顔に泥を塗ったから侵略してしまえ！など、現状は21世紀への明るい未来の期待とは全く違う世界になっています。どうしてかな？

冒険学校をスタートさせて10年以上が過ぎました。始めは夏のキャンプだけだったのですが、雪遊びやハイキングそして、クライミングも計画しています。さて1回目に参加した無邪気だった私の娘は、今年で大学生。キャンプ大好きだったのに、今は一緒に来なくなりました。でも就職して落ち着いたら「ハイキングセミナー」に誘おうかな？そして結婚して子ども(孫)が出来たら、ジージは孫を連れて冒険学校に行こうかな？その為にもジージは80才でも山に登れる体力をつけておかねば！、、、

ところで兵庫県勤労者山岳連盟では、昨年60才以上を対象とした山登りのための筋力トレーニング講座を開催し私も参加しました。ここでわかったのは、60だろうが70だろうが年齢に関係なくトレーニングで筋力は増加するということです。特に女性は2割の増加が見られ、これはトレーニング前の男性の筋力に相当します。

また私の例ですが、脊柱管狭窄症のため30mも歩けないことが有り、弱い部位をかばうために無理な姿勢をする、それが他の部位に波及し別の部位にもダメージが現れ歩くのがおっくうになる事がありましたが、それもほぼ解決しました。この筋力トレーニング、今年は兵庫-大阪の共催として開催します。今月号に案内を掲載しますのでご覧ください。

さて冒頭に戻ります。誰もが人生が二度あればと考えたことはあるでしょうが、自分が出来なかったことを子どもに押しつけて、子どもの人生を否定していないかと思うことがあります。学歴・価値観を強いることや宗教2世などは典型的な例かも知れません。

自分が考えて道を選択する事が出来ればと思います。その為にはいろんな経験をするのが良いかと。

戦争のことは良くわかりませんが、ロシアの人ために席は用意しておくよとメッセージを送り続けるのも一つかも知れません。彼ら自身が気づいて行動してくれるようにと、。