

山歩きロッキーズ紹介

- *夢追塾6期生の卒塾は平成24年3月ですが、最初の情報交換会で山好きのメンバーで【由布岳の紅葉を見に行こう】との話が持ち上がり、平成24年11月3日有志7名で由布岳に登り、瞬く間に山の会設立に話は進展し、12月15日に6期生10名による会設立となりました。
- *山歩きロッキーズは【いつまでも元気で、心豊かにいきよう】をコンセプトに掲げ、山歩きを通して、運動機能の維持・向上を図り、少しでも長く元気で自立した暮らしができる事、すなわち健康寿命の延伸を目的にしています。
- *当初、会のメンバーは初めて山道を歩く人から、山歩きのベテランまで大きな差がありましたので、初心者へのトレーニングの場としての【皿トレ】も始めて、つかれない歩き方や道具の使い方、必要な装備などについて学んでいただき、やがてトレーニングの場も皿倉山から県内の低山へと移行してきました。



山歩きロッキーズ会長 武方 秀俊



山歩きロッキーズ名付け親のひとこと

- *山歩きの会発足時、会の名前をどうするか？夢追塾6期生が中心の会なので、6期をもじって「ロッキーズ」ではどうかと提案。いろいろと議論の末に「山歩きロッキーズ」と命名しました。
- *今では夢追塾同窓会だけでなく外部からの参加者も増えて、「ロッキーズ」が通り名となり、多くの人に知られるようになり、自分の子が育つようにうれしく思っています。



米田 実



ガスで曇った九千部山頂

山歩きロッキーズ最初の山行は佐賀県と福岡県境の背振山系の九千部山でした。あいにくの曇天でしたが、やぶ椿の咲く山道を楽しみ、会の発展への結束を強める事となりました。山歩きロッキーズ設立当初のころの登頂記念写真です。みんな元気はつらつで征服感に酔っています。



山人が一度は目指す九重山頂



はいここで5・7・5



平成新山バックの普賢岳



九州最南端の開聞岳



フクジュソウ狙いの仰烏帽子山



カタクリを探して寂地山



坊がツル湿原



大勢の子供たちとのふれあい



阿蘇烏帽子岳

皿トレピックス



皿倉山頂



平尾台貫山山頂



皿倉山頂



皿トレの急登



こう彩の森登山口



清楚なヤマボウシバックの3山ガール

当初会員10名で発足した本会も、現在は60名まで会員が増えてきました。夢追塾同窓会からは1期から8期まで入会いただき、最近是一般の方の入会も増えております。下に会員の現状を示します。

夢追塾生	33名	男性	30名
一般の方	27名	女性	30名
計	60名	計	60名

由布岳登山から始まった当会の実績は下表のとおりですが、
 “登山とは無事下山することである“山頂を極めることも目的の一つですが、何よりも大切なことは無事下山する事です。登山のリスクは適切な調査・準備で90%回避できると思います。
 これからも“慎重に調査・準備し、果敢に挑戦して、危険なときは勇気をもって撤退する”事を念頭に活動していきます。

女性の中からは登りにくいのに手を貸してくれないとの声も聞こえますが、山登りは自己責任です。手を貸して助けてあげるのは簡単ですが、いつまでも一人歩きの出来ない登山者になってしまうのを危惧するのです。余程危ないことがない限りは何とか自分で登る工夫をして、一人歩きが出来るようにしましょう。

＝会長の想い＝

活動内容	回数	延べ参加者数		
		男性	女性	計
月例登山	35回	199人	122人	321人
トレーニング登山	79回	228人	183人	411人
計	116回	427人	305人	732人



阿蘇、根子岳東峰



険しかった犬が岳から無事下山



天孫降臨の高千穂の峯



宮島、弥山山頂



九州第1の名峰祖母山頂



大分・熊本・宮崎3県跨ぎ

オルレウオークへの展開

昨年「九州オルレコース」を歩く活動を始めました。“山は歩きたいけど、ちょっとハードルが高いな”と感じている方が多くいます。健康づくりの基本は歩くことです。“何も山でなくても良いのです、里道歩きから始めましょう”との思いから始めました。

現在、九州には17のオルレコースが認定されています。昨年は「宗像・大島コース」「九重やまなみコース」を歩き、今年は春に新茶の香り漂う「八女コース」秋には竹田の「奥豊後コース」を予定しています。



スタート前



風車の見える展望台



中津宮入り口



全員無事帰着



九重大吊り橋で全員集合



名峰三俣山をバックに



秋の蓼原湿原歩き



山並み牧場にてハイポーズ

会員の皆さんの声

- *今でいえば山ガールとして青春時代を過ごしながら、仕事という理由で中断していた山登りを、「山歩きロッキーズ」で再開し、会長やメンバーの方々と楽しく山登りがつづけられています。
- *古希を過ぎた今、山歩きロッキーズの皆さんと花を求めて歩くのが楽しく、皿トレ、月例登山を待ち遠しく待ってます。膝痛と上手に付き合っ、少しでも長く山登りが出来るようにと願ってます。
- *ここ数回、難所の滝や四王寺の滝の氷結が少なく消化不良だったのが、今年は一気に雲散霧消して、素晴らしい滝の全面氷結を見ることが出来ました。
- *60数歳にしてはじめての山登り、最初は石ころだらけの山道が嫌いでしたが、山頂に立った時の爽快感とロッキーズの皆さんの優しさに、山登りが楽しく、次の企画をまち望んでいます。
- *山頂で冷え切った体に、古川さんの暖かい卵スープは心も温かくしてくれます。

これからの山歩きロッキーズ

- *元気な中高年を目指して3年間活動してきました。しかし最近では子供の虐待や貧困、不登校など、子供たちの将来に不安を抱くようなニュースをよく耳にします。そして幼老共生社会などの動きも！元気な中高年がいろんな場面で期待されています。
- *それじゃ「山歩きロッキーズ」も元気すぎる中高年の集まり、何かできるのでは？
- *今後は山歩きを通して、【子供たちの健全な育成】にかかわるような、社会貢献を含んだ活動にも目を向けたいと考えています。

山の華特集



オオヤマレンゲ



あけぼのつつじ



ミヤマキリシマ



カタクリ



筑紫シャクナゲ



大船御池の紅葉



キヌガサタケ



新緑とムシカリ