

天高く馬肥ゆる秋に 「山城」巡りはいかがですか？

新潟県立看護大学 基礎看護学領域

助教 内藤 みほ

実りの秋を迎え、お忙しい毎日をご過ごされていることと思います。食欲の秋、運動の秋、美味しく食べた後は、楽しく運動・活動ができると良いですね。昨今登山がブームと聞きますが、本格的な登山までは無理だと思っている方には、もう少し手軽な活動を紹介します。

上杉謙信公が治めた越後には、今まだ当時の面影を残す貴重な遺構があることをご存知ですか？皆様がお住いの上越、妙高、糸魚川市には天然の地形を利用して築かれた「山城」が多く残っています（上越市のホームページでも

紹介されています）。城といっても、姫路城のような絢爛豪華な天守閣を持つものではなく、春日山城を拠点として、守るため、見張りのために築かれた城（砦）です。残念ながら建物ほぼ残っていませんが、「堀」「土塁」等は残されたままの貴重な城跡です。

高い所から見渡せる場所に築かれている城が多いので、山登りとなりますが、頂上近くまで車で行ける道が整備されている所も多く、15～30分程で登頂できてしまします。自然のままの登山道もあれば、地元の保存会が道を整備してくださっている城跡もありま

す。妙高山や米山ほどきつくないのでお勧めです。

生活習慣病予防には運動が大切と言われ、厚生労働省は、長期的には10分程度の歩行を1日数回行う程度でも健康上の効果が期待できると報告しています。頭でわかっているも、実行に移す、維持するというのは容易ではありません。それでも、何か楽しみがあるなら実行しやすいですね。道中、珍しい植物を観察し森林浴を堪能する楽しみ方もあるでしょう。先人達が何を思いここに城を築いたのか、誰が居てどんな暮らしがあったか。建物が現存しない分、想像を巡らせる楽しみ方もあります。そして頂上では道中の疲れも吹き飛ばす程の眺望が待っています、ここで食べるおやつもまた格別です。

ただし、自然の山が相手で

ですので、坂道に加え濡れた落葉や剥き出しの枝、見えづらい段差や水溜り等も多く歩きづらさはあります。その分身体のような筋肉や関節を使うので、活動としてはやはりきついと思います。さらに蚊や蜂などの虫だけでなく、熊や猪など山の住民もいます。山登りに必要な道具・服装を整え十分注意した上で（くれぐれもお気をつけて！）、ご自分の体力と相談しながら、仲間も交えて、地域の宝である山城巡りを楽しんではいかがでしょうか？

