

## ～筋トレ成果の確認～

# 日本一長い石段を登破

T. W. C. 小松崎克己

英国の医師エドワード・ジェンナーは、種痘の効験を自分の息子に接種して確認したといわれます。私も、自助努力の筋トレの成果は、自分の身体でためしてみるしかないと考えました。

筋トレを行っている筑波大学D棟は、エレベーターもありますが、普段階段を上り下りしているので、日本における長い階段ベストスリー(正確には、MOST1, 2, 3)の踏(登)破に挑戦してみることにしました。

その時の模様を拙文にしたためました。

### 第3位 山形県鶴岡市(旧羽黒町) 羽黒山参道 2446段

随神門をくぐると、下り階段になっています。五重塔爺杉があります。ここまでは楽々です。

楽あれば苦あり。「一の坂」の碑があります。急勾配になってきました。1, 2, 3と数えながら登ると、256段ありました。踊り場があります。

続いて185段、343段と登った処に「二の坂」茶屋があります。名物「ちから餅」で、一息します。お茶のお替りが出されました。水分補給になりました。

やがて「三の坂」に着きました。最後の難所です。急階段、前方は、カーブしていて見えません。“Don't try too hard”(無理するな)と自然と口をついて出ました。1, 2, 3, 318段ありました。立ち休みです。深呼吸をします。またも急階段293段 .....

引き続いて80段登った所で、上方に本殿が見えてきました。最後の急階段10段を登って、三神合祭殿に到着。

無事の登破を報告し、途中の加護を感謝しました。

歴史のある階段をしみじみと実感しました。

認定書が発行されました。曰く「あなたは、特別天然記念物羽黒山参道並木のなか 2446段の石段を踏破し霊山羽黒山を参拝されました。その健脚をたたえ認定証を授与します。」

ありがたく頂きました。

## 第2位 熊本県美里町、釈迦院参道 3333 段

柔軟体操を終わった私は、「日本一の石段」の碑を見上げています。「よーし、行くぞ」と自らを鼓吹します。

最初の階段は68段、踏面が幅広で登りやすい。

“Don't try too hard!” と “Go on, go on!” が葛藤しています。

「百段目」、「貳百段目」の案内碑が建立されています。1708段登った処に、休憩所と水道があります。洗顔をし、小休止します。

2447段目の1段と踊り場にインドの赤石があります。立派な石です。

参千段目にきました。

やがて3211段から3267段まで、茨城県産の稲田石が敷設されていました。「あと68段ですよ」と、この稲田石に元気づけられました。

「白龍が昇るが如し石段は3333段で日本一」の碑がありました。

釈迦院を参拝、無事到着を報告し、途中の加護を感謝しました。

国内産8種類、インド・ソ連・中国・韓国産等19種類の石で造られた立派な石段です。

## 第1位 長崎県島原市(旧有明町) 舞岳ふれあいロード 8888 段

登り口に「カメの像」と「ウサギの像」があります。イソップ物語が浮びました。

出発から148段を一気に登ります。

1111段毎に、標識の案内板があります。

1111段目、「地球を大切に。」

2222段目、「緑は地球の未来色。」

3333段目、「いいな緑があつて人がいて。」

175段、267段、256段、228段の連続階段を登ると4444段目に着きます。ここには、「次代に引き継ぐ森林づくり。」「有明町中心部有明海」の案内板があります。

5555段目「夢を育てる緑の力。」

6666段目には「湯江川ダム群、砂防ダム」の案内板があり、傍らに小さな白い三弁花が咲いていました。しばしこの可憐な花に見惚れていました。続く区間で、554段、423段の連続階段を登破。

7777段目、「森と人が共生する豊かな社会。」

380段、続いて534段を登ると8880段目に到着します。最後8段で舞嶽山頂(703m)に到達。

山頂では、おとぎの国の人形が歓迎してくれました。お人形さんとお話をしました。「ここに来るのが夢だったのです。‘いきいき教室’で筋トレにはげみました。」と。まさに、おとぎの国に来たような夢心地でした。

高低差315m、長さ約3000m、登りやすいロードです。

「平成8年8月8日 A.M.8時開通」とこれまた語呂も良い。

(完)