

ストックについて

ストックは①他人にやさしく、②自分にやさしく、③自然にやさしく、それが正しい使い方だ。

山のアプローチ、ザックの脇に取り付けているストックが長く飛び出したまま、ホームやバス停でザックを降ろしたり背負ったりするとき、そのストックの先が他人にぶつかったりしてダメージを与えていることにまったく気づいていない中高年登山者が少なくない。アプローチでは、ストックはザックに取り付けず、手に持って行動するようにしたい。

実際の登山中は、ストックを前に降り出したり、後ろに跳ね上げたりすると、前後のメンバーに迷惑がかかる。ストックは上下運動させるように使いこなすこと。とにかく「他人にやさしい」使い方を心がけて欲しい。

さて、ストックは万能か。昨今、ストックを持つことが常識のように考えられているフシがあるが、そんなことはない。なによりもまず両手が空いている方が安全度は高いに決まっている。バランスが悪い、脚力が弱いという人が、そのバックアップに次善の策として使うのがストックである。

もちろん、若い人が積極的に推進力に利用するのは方法論としてあるわけだが、中高年登山者の場合はあくまでも補助としての使い方である。岩場や狭い道では手に持っている方が危ない場合もあるので、T.P.O.にあわせて「自分にやさしく」を考えて使うことだ。

ストックの石突きが路面をほじくってしまうことにも気がついて欲しい。そこに雨が降れば傷口を大きくする。石突きにはプロテクターを付けて、路面にダメージを与えないように「自然にやさしく」使っていただきたい。

「ストックを持っているとラク」というのは一般論にすぎない。一人一人が自分にとって安心でラクな使い方を考えて欲しいと思う。

ストックをザックに取り付ける場合には、しっかりと固定し、飛び出さないように



プロテクターがはずれないようにガムテープなどで補強するとよい



足場の悪いところでは、ストックの方が安全なのか、手が使えた方が安全なのかを考えて、より安全な使い方を。

