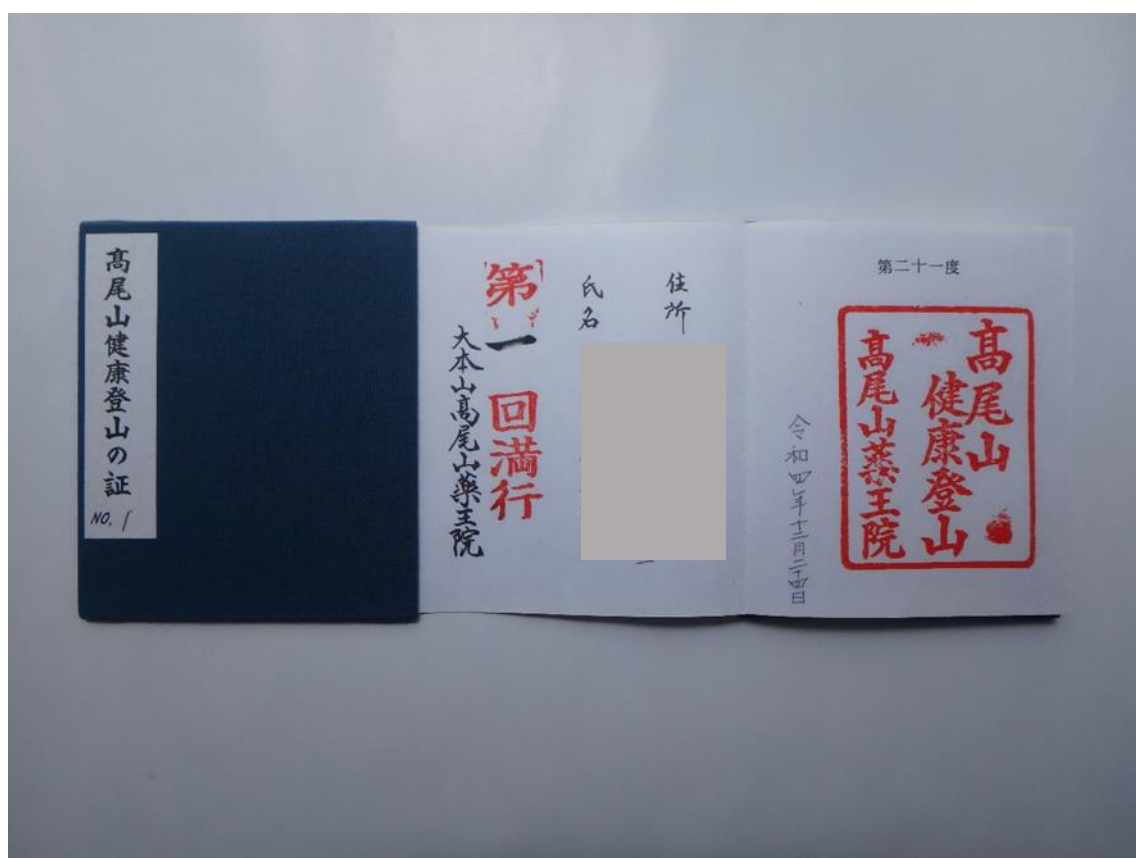


「健康登山等」のすすめ

健康登山という言葉を知りました。この「健康登山ってなに？」と思う人も多くいると思います。もともと登山というのは山に登ることであり、山は危険だという概念が多くの方がおられるのではないのでしょうか。

一般の人が山に行く目的は「趣味娯楽」「スポーツ」「健康づくり」などに分類されるのではないかと思います。しかし、多くの方は「趣味娯楽」として行かれている人が多いと思います。私もその一人だと思っていましたが最近年齢や体力の衰え等を考えた場合に健康づくりの登山、あるいは体力維持のための登山と考えるようになりました。

以前から趣味で月数回の登山やハイキングを楽しんでいます。自宅からも近く、時間的にも数時間で登って歩ける手軽な山として高尾山にも登ってきました。そんな時に「高尾山健康登山の証」というものがあることを知りました。これは、高尾山薬王院で発行しているもので高尾山に行って社務所でスタンプを押していただきます。いわゆるスタンプ手帳です。この手帳は高尾山のご本尊・飯縄大権現様のご縁日（毎月21日）に因んで21回で一冊終了、満行となります。満行になると成満木札を頂き、併せて満行者名一覧に名前を掲示してもらえます。ここで初めて「健康登山」というものを意識しました。



高尾山健康登山の証