

# 倶楽部 趣味

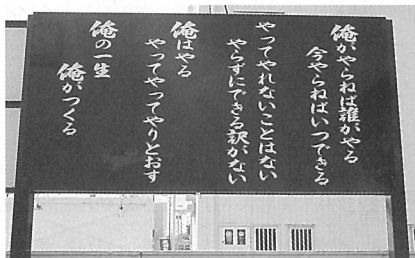
## 山歩きの魅力は達成感

名環サービス 株式会社 (尾張北支部)  
代表取締役

竹内 良一 さん



今回は山歩き(トレッキング)が趣味と言う名環サービス株式会社 代表取締役竹内良一氏にお話を伺うということで、高蔵寺の会社にお邪魔しました。社長の愛車で会社の駐車場に着くと、一つの看板が目にとまりました。「俺がやらねば誰がやる 今やらねばいつできる やってやれないことはない やらずにできる訳がない 俺はやる やってやってやりとおす俺の一生 俺がつくる」今日はきっと竹内氏から熱いお話がきけることと期待が高まりました。



竹内 実は昨日まで山に行っていたんです。顔が真っ黒でしょう。

—スポーツマンって印象を受けました。山歩きて言うのは、大きな荷物を背負って行くハードなものなんですか？

竹内 いえいえ、私のやっているのは、確かに大きな荷物で、山用の装備をしていくんですが、基本的にはトレッキング、山歩きです。私たちの楽しみは、山歩きで自然に親しむことはもちろんですが、下山後の温泉と「そば」も欠かせないんです。

—自然に親しみ、気持ちのいい汗を流した後は、身も心も癒す…、大人のスポーツですね。でも、かなりトレーニングも積まれてるそうですね。

竹内 ええ。トレーニングを始めて1年半になります。毎朝ジョギングとジムトレーニングを欠かせません。

### 体力低下を実感し トレーニング開始

—すごい、毎日ですか。そのきっかけは何かあったんですか？

竹内 実は1年半ほど前にひどい風邪をひきましてね。自分のつばを飲み込むのも痛い、寝ていてもどの痛みで目が覚めるような風邪が2週間続きました。その時にまずタバコをやめました。それから1週間ほどした頃に、飲み仲間との話のノリで、富士山の絶景を見に由比に出かけたんです。その山は私が若い頃駆け回っていた山なのですが、下山の時には足がパンパンになり、自分の体力低下を実感して愕然としました。

—それからトレーニングを始められたんですか？

竹内 はい。これは本格的に鍛え直さなくてはと思い立ってトレーナーの先生につきました。

—まさに本格的ですね。

竹内 はい。自己流でやっている



と結果を急ぐあまり、やり過ぎて体を壊したり、すぐに挫折したという話を聞きますし、やはりトレーナーはプロだなあと実感した出来事があったんです。

—それはどんなことですか？

竹内 腹筋や背筋のトレーニングを始めて8ヶ月くらいは全然効果が無かったです。そこで、トレーナーに相談すると食事などもアドバイスされました。すると2週間でストンと体重が落ちたんです。感動しましたよ。

—効果が目に見えて現れたわけですね。現在も指導を受けてらっしゃるんですか？

竹内 1週間に1度指導を受けています。元中日ドラゴンズの小松辰男氏の専属トレーナーだった方で、テニスや野球をやってきた私の瞬発力用筋肉を、持久力用の筋肉へとスライドするアドバイスももらっています。

—まるで肉体改造ですね。

竹内 山には山で必要な筋肉がありますからね。体重もピーク時から7kg減りました。体重が減ると身も心も軽くなりますよ。それに腹筋や背筋を鍛えると、山に登る時に負担が軽くなるんです。

—なんだか、トレーニングも趣味のようですが、やはり山に登るためですか？

竹内 そうなんです。「次の山を楽に登りたい」という思いでトレーニングをしています。やはり基本は山ですね。

—そこまでしても歩きたい山の魅力と言うのは何ですか？

竹内 そうですね、やはり達成感ですね。これは登った者にしか味わえないものです。木立の中を木漏れ日を浴びながら歩くのも最高だし、7月末の伊吹山の花畑も美しい。ホタルが舞う中、月明かりと小さなライトで登る山は幻想的と言うように、山は登る季節、方向、時間などによって



表情が変わるんですよ（携帯に保存してある数々の写真を拝見して、少しだけ自然の美しさを分けていただきました）。

—でも、その達成感を味わうためには文字通りの山道が待っているわけですね。

竹内 もちろんです。山に登る時には8合目からが一番つらいんです。そんな時は、「頂上のない山はない」と自分に言い聞かせて登るんです。一步一步自分のペースで頂上を目指します。

—そういう思いがあつての達成感なんですね。ところで、山歩きはオールシーズンなんですか？

竹内 はい、いつでも行きますよ。この1年半で山行きは30回を超えました。最初は東海自然歩道を何回かに分けて歩いたりしていましたが、徐々に北アルプス、中央アルプス、南アルプス、白山、伊吹山、鈴鹿山脈などにもチャレンジしてきました。





## 目標は日本百名山踏破

—ご自分でハードルをどんどん高くなさっているようですが、今後の目標は何ですか？

竹内 北海道の利尻富士から屋久島の宮ノ浦岳まで、日本百名山を踏破することです。

—日本百名山とは、またすごい数ですね。

竹内 現在20山は登りましたから、あと80山です。

—ひとくちに80山と言っても、全国規模ですから大変なチャレンジですよ。

竹内 そうですね、とりあえず遠い山、厳しい山は少しでも若いうちにチャレンジしようと思っています。

—具体的な目標をお持ちだと、トレーニングにも力が入りますね。

竹内 タバコをやめて、トレーニングを始めると、自分の体に関心が高まります。そうするといいことがたくさんあります。食べるものは美味しいし、寝つきや寝起きがよくなりました。

—寝つきなどは天下一品ですよ。とにかく今は健康一番。「長生きよりも生きているうちは健やかに！現役で！」と毎日を送っています。

—山を目指してのトレーニングは、他の場面でも役に立っていますか？

竹内 もちろんです。実はゴルフは30年くらいのキャリアがあり、トレーニング前はゴルフから帰ってくると足がジンジンしてバタンって感じでした。しかしトレーニングを続けて、最近では3日連続ゴルフに行っても大丈夫です。

—トレーニングの効果絶大ですね。

竹内 最近は、太っている上にタバコを吸っている人を見ると、「もったいないなあ」と思います。この健康と言うのはお金では買えないですからね。私は60、70歳になった時の財産を手に入れた気がしています。

—何よりも竹内氏の努力の賜物ですね。継続は力なりを体言なさっているようです。

今回は、趣味と言えど自分の目標を明確に持ち、その目標に向かって努力していらっしゃる竹内良一氏にお話を伺いました。インタビュー前に期待したとおり、竹内氏は山の魅力、トレーニングの有効性を熱く語ってくださいました。日本百名山を踏破なさった時には、また山のお話を聞かせていただきたいものです。ご自分の肉体改造をお考えの方がいらっしゃったら、竹内氏にご相談されてはいかがでしょうか？

