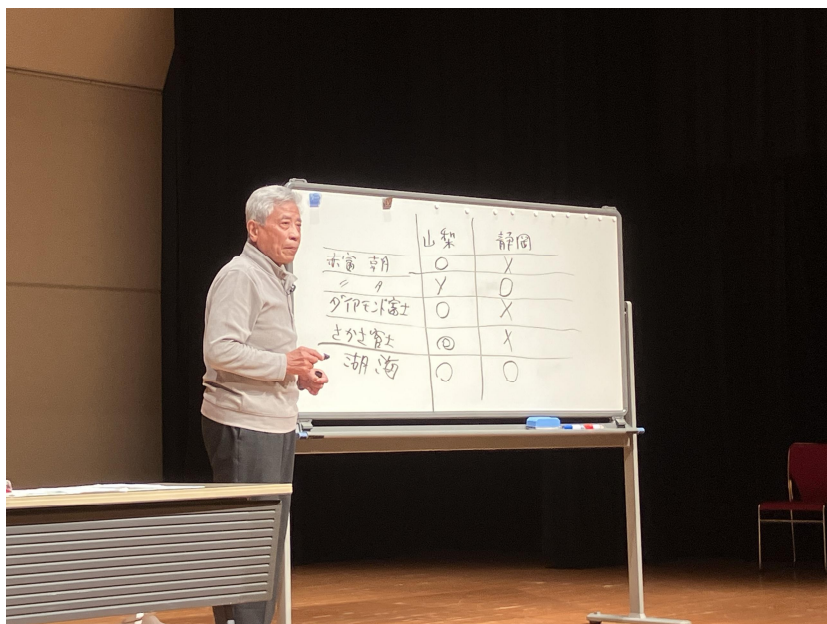


まほらいな市民大学の様子

令和8年4月21日（火）

『 里山の魅力・里山の楽しさ 』

講師 登山愛好家 宮坂 七郎 氏



宮坂七郎さんは西箕輪にお住まいの登山家です。

八ヶ岳、立山連峰、北アルプス、南アルプス、中央アルプス、山梨県にある山をすべて登頂するという経験をお持ちです。里山の案内本もたくさん出版されています。富士山は山梨側と静岡側でいくつも違いがある話から始まり、「なぜ人は山に登るのか」「遭難が増えたわけ」「登山の注意事項」「登山の必需品と準備・体の訓練」「里山登山の楽しみ方」について宮坂さんのユーモアを交えた体験談がたくさんありました。

「山でのおいしい水の飲み方」「歳を重ねた時のバランス感覚の衰えや心拍数の変化」「もしもクマに出会ってしまったら」といったお話もあり、宮坂さんの「私は山が師匠である」といった信条「自然愛」「郷土愛」「自分を大切にすること」を感じる楽しい講演となりました。

学生からは「大自然を満喫されてきた豊かな人生に感動しました。ケーブルTVの宮坂さんの番組“いいとこ巡り”をよく観ます。たくさんの発見がありました。」「里山歩きの手本とさせていただきます。安全登山と装備品の話がとても参考になりました。」「楽しい話で笑えました。歩くときは足元を見て、景色を見るときは立ち止まって、ケガ予防に大切なことだと思いました。」「登山の楽しい話で、里山の散策を試みたくなりました。」「魅力と楽しさを味わえる里山めぐりでも、必要最低限の装備の大切さが分かりました。体力をつけておくことも忘れず、健康に留意したい。」「といった感想がありました。