

第十七期登山学校

第二回講座

第一七期登山と運動生理」に参加して

【一日目】

二〇一二年七月七日(土)当日は朝から雨模様、おりひめ・ひこぼしには申し訳ないが「明日の山行までに上があればOK」と思っ

加した。

会場に到着すると、挨拶もそこそこに血圧・体脂肪率など、体組成の測定からスタート。息つく間もなく

握力・長座体前屈など、体力測定を次々に行っ

てゆく。

知らず知らずムキになつてトライするも、体力の衰えに唖然「計画的な体力アップを本気で考えよう」と心に誓う。とはいえ「反復横とび」や「立ち幅跳び」

など、皆さん久しぶりに行う懐かしさもあつてか、会場は大いに盛り上がった。

昼食後、会場を常盤公民館に移し、運動生理と筋力の維持についての座学を受

講。その後、外は小雨模様であつたが、運営委員の皆さんの英断により一五キ口

超のザックを背負つての歩荷訓練に公園に向かう。

準備を終えたところで、いよいよ雨脚が強くなり、やむなく撤収。

天候に翻弄される中で

「これが山だよ!」と言う運営委員の言葉に、山の難しさと山屋の楽々思考を垣間見た気がした。

気まぐれな雨にも負けず、受講者のために臨機応変に対応をして頂いた運営委員の皆さんに、心から感謝申し上げます。

周到な準備と何でも楽しむスピリットを確り見習って行きたいと思ひます。

明日は晴れますように・・・

【そして、二日目】

午前7時前、集合場所の常盤公民館に向かう。傘はジツトリと重く、テンション

は低い。午前10時、うとうとするうちに高速を離れ、バスは既に那須岳に向かう

綴れ織りに入っていた。気が付くと雨は止んでいて、車窓からの木漏れ日

と、後部座席から流れるコルトレーンが心地よい。

一気にテンションは上がってゆく(現金なものだ)。

本日の山行は十時半に峠の茶屋駐車をスタート、

峠の茶屋を経由した後、茶臼岳を時計回りに周回して

来た道を戻るコース(下山時刻は十四時半)。「登山と運動生理」ということで、途中5回の脈取りと、渴きを覚える前の水分補給、吐くことを意識した呼吸法などが課題とされた。

峠の茶屋から峠の茶屋までの行程では、石を詰め、ずつしりと重いザックを背負つての歩荷訓練も体験。

一歩一歩確実に体重移動を行うことの大切さを再認識。それにしても、重いザックを背負つた時の運営委員の嬉々とした姿は何なのだろう?などと思つて

いたのだが、イザ自分が背負つてみると・・・楽しい、何だか凄く楽しい。

「山をやる奴はみんなMだ!」の運営委員の声に妙に納得してしまふ。

下山後、温泉で汗を流しバスに戻ると、突然激しい

雨が落ちてきた。何という強運、M男は晴れ男か・・・

午後7時、天候に恵まれ無事故で講座が終了した充足感からか、何時ものこと

か、ほろ酔い気分の後部座席からは自慢の喉が披露されている。これは山の神への賛歌なのだろうか、個人的にはコルトレーンの方が

好みなのだが・・・昨日に続き運営委員の

皆さま、ありがとうございました。受講生の皆さま、お疲れさまでした。来月も宜しくお願ひします。

ハイジアルペンクラブ 一七期受講生 松本哲也記

第二回講座

「登山と運動生理」を終えて

七月七・八日は「山を安全に登るために、自分を知る」をテーマに講義が行われました。

七日はカルタスホールで、体組成・体力測定が行われました。

何十年ぶりとなる体力測定では、自分でも目を疑うような散々な結果でした。

第一回の学習山行時に、運営委員の方から、筋力(特に体幹と大腿)のなさとパ

ランスの悪さを指導されてい

ましたので、体力測定の結果を素直に受け入れることができませんでした。

本日に知らないうちに体力が落ちていたことを実感しました。

午後からのバランス訓練は雨のため中止となり、登山の際に必要な筋肉群の鍛え方を教わりました。

翌日、八日の実技は「呼吸法・心拍数・行動食&水分補給等・バランス感覚を

実際の山行で学ぶ」を目的に那須茶臼岳で行われまし

た。七時に北浦和に集合し、出発するときには雨でしたが、那須の峠の茶屋に着いたときには雨も止んでいま

した。各自ザックの重さを量

り、出発前の脈拍を測定し、ストレッチを行ない、出発です。

茶臼岳を目指し、バテない(疲労を防ぐ)ために、心拍数の活用、酸素の供給(呼吸法)、栄養補給を心掛けながら、ゆつくり小さな歩幅で一定のペースで歩きました。

下山の途中で、二〇kgのザックを背負つてのバランス訓練を行ないました。

歩き始めは、足を肩幅に開き、体重移動を行ないながらゆつくり一歩一歩と自分に言い聞かせます。

しばらく歩くと肩に腰に重さを感じ始め、ふらつき始めました。これからもつと体を鍛えなくては安全で楽しい登山が出来ないと思つた瞬間でした。

班の指導者、メンバーに助けられながら、なんとか峠の茶屋駐車場に到着です。感謝感謝です。

今回の実技で自分の体を知り、体力を自覚することの重要性を知りました。これから講習も、第一回、二回と学んだことを活かして勉強していきたいと思ひました。最後に企画運営指導を行つていただいた講師の方々に深く感謝いたします。

第一七期登山学校受講生 高野久美