

登山学校

第19期登山学校【登山と運動生理】に参加して

19期受講生 古賀 和美記

机上学習 7月5日(土)

武蔵浦和コミュニティーセンター 常盤公民館 北浦和公園

18期に引き続き参加させていただいています。今年もよろしくお願ひします。まずは、血圧、体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI、基礎代謝の測定をしました。体脂肪、BMI共にやや肥満、今年こそスレンダーになって、山ファッションを更に楽しむぞと密かに決意。そして、体力測定は、なんと65歳～69歳。実年齢より10歳以上オーバーこの残念な結果をもたらしたのは、長座体前屈と閉眼片足立ち、柔軟性のなさとのバランスの悪さを自覚することとなりました。どうりで昨年の雪山ではよくころびました。

午後は、常盤公民館に移動して、水谷講師から疲労を防ぎバテないための栄養補給や水分補給について具体的に学び、北浦和公園で、20kgの荷物を担いで歩く訓練をしました。

実技講座 7月6日(日) 那須 茶臼岳(1,915m)

(コースタイム) 10:34峠の茶屋駐車場→10:58中の茶屋→11:45峰の茶屋→12:26茶臼下→12:40茶臼岳→13:35峰の茶屋→14:50駐車場

さほど暑くもなく、心地よい天候に恵まれ、茶臼岳の実技講座を迎えました。本日は、運動生理ということで、要所で脈拍測定をおこない身体の変化を学びました。峠の茶屋駐車場からゆっくりと体を作りながら歩行を開始し、中の茶屋からは20kgのリックを背負って歩き、脈拍を測りました。年齢的にATは、120～130ですが、160を超え重い荷物を持つことの負担を改めて理解し、自分の今の限界を知ることとなりました。

去年は、息が上がりがかなり苦しい登りでしたが、歩行についての歩幅や速度、息を吐くことを意識する呼吸法を学んだことや実技を重ねたことにより、今年は息が上がることもなく山登りを楽しむことができました。グループのメンバーは、速度や休憩について他のメンバーを気にかけてくれ、下りに入ると怪我が増える時間なので、注意するようになど声を掛け合うことが出来てもチークワークよく登山をすることができました。

活火山で百名山茶臼岳から観る景色と山歩きの途中で出会う野草や花は、日頃の疲れをとり明日からの力をくれます。今期も謙虚に学び登山を楽しみたいと思っております。

