

第2回目講座「登山と運動整理」を受講して

第20期 佐藤真理子記

○第1日目

今回は何十年ぶりかの体力測定。反復横とびってどうやるんだっけ？という具合で、前日から緊張してしまいましたが、2回目の講座だったこともあり、会話も弾み和気あいあいとした中で体力測定が始まりました。握力は情けないほどの結果になってしまいましたが、閉眼片足立ちは120秒越えがたくさんいたので、これは私もここで稼がねば！と力をもらい、いつも以上に張り切ってでき、まぐれの30代後半（実年齢より10歳以上若い）という結果を出せました。午後は天候のこともあり、20キロを背負っての歩荷訓練は1階から3階を3往復。予想以上の重さに、背負う時点でぐらついてしまい、午前の自信もどこへやら。体力不足を実感しました。そこを刺激してくださった登山のためのトレーニング法実技講座。1日の講義の充実した内容にとっても感動しました。

今回の学びを、今後の登山に活かして、長く登山が続けられるよう体力づくりを心掛けていきたいと思えます。



○第2日目

朝起きた時点で、今日の登山は雨だなと覚悟を決め、雨具一式のデビューかなと半分ワクワクしてのぞんだ茶臼岳。バスが山に近付くにつれ、次第に小雨になり、いざ茶臼岳に到着したころにはすっかりやんでいました。晴れ男さんと晴れ女さんの力に感謝し登山開始したものの、サイレンが近付いてきて、頭上にはヘリコプターの音。自分たちがこれから登る山に山岳救助隊の方たちが登ってくる緊迫した状況に、山の怖さを実感しました。前日体験した歩荷訓練の実践。濃霧で石だらけの足場の悪い状況の中背負う荷物は、階段で体験したものとは比べ物にならないくらいずっしりと感じました。山頂に近付くにつれ、視界の悪さは増し、先ほどのヘリコプターは転倒骨折した方の救助だったと知り、この足場で転倒したら大きな怪我につながるのだなと、改めて緊張が走りました。



山頂はこの季節とは思えないくらい急に寒くなり、初めてレインウェアの上着を活用し、山で食べるおにぎりのおいしさを満喫。お釜付近は濃霧のため全く景色が見えなかったのは残念でしたが、下山時の荷物の重さでバランスを崩しながら、実際に足の運びを教えていただき、本当に登山の基本を体で一つ一つ学んでいる実感を味わうことができました。講師の先生方ありがとうございました。帰りは温泉に入って濃厚なソフトクリームを満喫。現役学生の遠足以上に盛り上がった楽しいバス旅行。プロのバスガイドさん以上の演出。いつもと違う顔を見せてくださった講師の方々。どれをとっても本当に楽しい思い出です。誰かが言った「この歳になってこんな楽しいことがあるなんて・・・」同感です。学生気分に戻って楽しいひと時を過ごしながらかる登山学校、本当に入校してよかったです。8月のキャンプも今から楽しみです。

〔登山と運動生理〕 講座に参加して

一班 野部やよい記

7月4日 机上講座 体重・体脂肪率・内臓脂肪・血圧・脈拍を測って体年齢を知る。

体力測定 反復横跳び・立幅跳び・上体起こし・長座体前開眼片足立ち を室内で測定。

かれこれ40年ぶりになる体力測定・・・たいへん新鮮な体験。なぜか競争のように熱が入ってしまうところもあり(笑)

山口講師による講義。楽しい登山にするために、「疲れにくいスピードで歩く」には、登り始め30分はゆっくり歩く。呼吸法に注意する。燃料切れにならないように炭水化物をシッカリ採る。中高年登山者なので、自分の能力は過大評価せず、日頃より筋トレで体力を創ることが大事。

講義の後に20kg近い水の入ったザックをしょって歩荷体験。今回の会場であったカルタスホールの3階から一階までを3往復。階段は冷房が効いてなく汗がだらだら。テント泊で縦走になったらこのぐらい背負うわけですね・・・



7月5日 実技講座 栃木県那須の茶臼岳を目指しました。梅雨の季節ですから雨予報もしようがないと思っていましたが、北浦和からバスに乗り東北自動車道を降りるころには・・・路面が乾いている！！曇天で決していい天気ではないけれど、「ラッキー！」でした。今回のテーマは『歩荷体験』と『心拍数を測って乳酸がたまらないようにペースを保つ・疲労をためない登山』

班のメンバーが順番に約20kgのザックをしょって歩きました。15分ほどでしたが気温が低いにもかかわらず、汗がザクザク出ました。所々で心拍数を測りながら登りました。登り始めの30分はいつも苦しいと感じるところですが、今回は先頭の伊藤講師がゆっくりとペースを保ってくださいだったので、汗はかきつつも足がスムーズに動きました。

登り始めて間もないころに、レスキューの屈強な青年たちが私たちに追い抜いて行きました。ヘリコプターのホバリングの音も聞こえ、なにやら朝日岳方面で救助があったようです。登山にはリスクがつきものと、気を引き締める一瞬でした。

コースタイム：10：30 茶臼岳登山口 ⇒ 11：40 峠の茶屋跡 ⇒ ランチタイム ⇒12：10 頂上へ向かう ⇒ 12：50 茶臼岳頂上 ⇒ 13：41 峠の茶屋 ⇒休憩 ⇒13：55 下山⇒14：40 駐車場着

峠の茶屋から頂上までは、霧の中を歩いているようで展望はなし。でも、レインウェアを着て歩かなくて済んだので、ありがたいと思いました。メンバーに晴れ男・晴れ女さんがいたようです。心拍数を測って自分のペースを考えながら山を登るという体験で、いつもと違う角度で自分の体力を管理している！という感じでした。帰りのバスの中は賑やかで、不思議な歌がたくさん披露されました。大変楽しい一日でした。



7月4日(土): 体組成、体力測定と「運動生理」講義、歩荷の予備体験、筋力トレーニング指導
午前の体力測定の結果、体力年齢は「もう少し若いんじゃないか?」という希望を打ち砕く「実年齢相当」。皆さんもそんなもんじゃないでしょうか。まずは体組成も合わせて現状認識からスタートです。午後は、山口講師の痛〜い体験談を交えた講義。登山中の体調管理の基本は、心拍数(脈拍)から、体への負荷を把握すること。年齢に応じたAT(無酸素性作業閾値)心拍数を超えないように、脈拍を確認しながら歩行速度などを調整していくことが大切。疲労防止対策などについても講義されたが、結局数多く登山するのが最高のトレーニングとのこと(納得!)。講義後は、約20キロのザックを担いで階段昇降による歩荷体験。階段だと安心していましたが、特に下りは腰に負担が掛るのを実感。最後は榎本講師による筋力トレーニング方法の指導。種類は多いけど基本的なものなので、空き時間を見つけて続けていきたい。

7月5日(日): 歩荷体験をしつつ那須岳登山の過程で昨日学習した脈拍による体調把握実習、出発地北浦和の天気は雨。予報通りとはいえ出足を挫かれた感じ。降雨域は徐々に北上し栃木北部の雨は午後に入ってから、という天気予報を信じてバスは東北道を北上。栃木に入ると雨は止み、那須インターから一般道へ入りしばらくすると、麓を雲で覆われた那須岳の上半分が視界に入り、期待が高まる。

登山口に到着すると天気は曇り。予想以上に斜面がはっきり見えてまずまずの天候。

準備体操、講師からの説明の後、班毎に分かれて登山開始。歩荷のトップバッターは班長の富澤さん。ザックの重さは、約15キロ。私達4班の班員6名は、先導の山口講師、歩荷サポートの尾手講師、最後尾の小松講師に囲まれゆっくりと登り始める。20分程登り、体が温まってきたところで、横尾に歩荷交代。その後、途中で脈拍を計ったところ、ATの少し下で安心。荷物の重さに合わせてゆっくりとした歩調に合わせてもらったおかげで、比較的無理なく登っていけるのが実感できた。

視界の開けた中の茶屋付近で板橋さんにバトンタッチ。歩荷用のザックを下すと、直後は体が急に軽く感じ、歩いても却ってバランスが不安定な感じであった。短時間とはいえ体の慣れとはおそろしい。

その後、長谷さん、遠藤さんと歩荷を引き継いで、途中駆け上がってくる地元の小学生の集団に追い越され「子供は元気だなー」と感心しつつ、峰の茶屋を目指して歩荷の歩調に合わせてゆっくりと登って行く。出来るだけ一定のスピードで登ることが大切。体力に自信が無いと言っていた吉田さんも最後に歩荷用ザックを担いで、無事峰の茶屋に到着。予定通り全員で歩荷体験できた。ガイドブックのコースタイム1時間10分に対し、10程度のオーバーであった。

他の班より到着が遅れたため短めの昼食をとり、いよいよお鉢巡りと那須岳最高峰の茶臼岳登頂に出発。途中ガレ場の登りでは、「もうダメ。みんなが戻ってくるまで、私ここで待ってる。」と弱音を吐く吉田さんを「お鉢巡りだから、ここには戻ってこないよ」と叱咤(?)しながら、何とか茶臼岳山頂到着。他の班の皆さん、待ってて寒かったでしょう。全員の集合写真撮影後、お鉢の反対側を廻って峰の茶屋まで下山。峰の茶屋から登山口までも、下山時の歩荷体験。滑りやすい段差での足の進め方や重心移動など、山口講師の指導を受けながら降りていく。歩荷のザックを降ろした後、尾手講師から荷物の重さにより重心の高さが変わることなどの注意点について話を聞いた。ほぼコースタイム通り、全員怪我もなく無事下山。

【今回受講した収穫】

①自分の体力に適した登山方法を考える機会になった

今回の運動生理では、(荷重) × (歩行速度) = (負荷) と考えられ、その負荷が自分の体調にどのように影響を与えているかを「脈拍」を通して把握することを体験することが出来た。

以前は無理をしても、どの程度負担になっているのか分からずにバテることもあった。今回得た「自分に適した脈拍」という尺度を使って、体力に合った(無理のない)荷重や歩行速度を考えていきたい。

②講座の内容以外でも分からないことはその都度指導を受けられる

茶臼岳からの下山途中、前回の講座を受けていない長谷さんと横尾は小松講師から下りの歩行方法について特別指導を受けた。歩き方の欠点の指摘を受けた後、出来るだけ爪先から降ろして足の裏全体で地面に着地すると、バランスを崩し難く、膝の負担も小さくなるとの指導を受けた。その他にもコンパスの使い方など、前回講座を受講した人達も確認のため再度説明を受けていた。受講期間中、必要に応じて繰り返し指導を受けられるので、初心者基礎技術習得にはありがたい。

③パーティでの行動体験

パーティを組んで行動する登山を模擬体験することが出来た。私としては今回が初めての講座なので、メンバーの皆さんとは初対面であったが、山行途中のコミュニケーションを通して、少しずつ仲間意識のようなものが出来ていったように感じた。それぞれ皆さん、楽しく登れるよう気を配っていただいた。講師の皆さんは大変だったと思いますが、おかげで終始和やかな山行が出来ました。