

## 第21期 埼玉県勤労者山岳連盟登山学校 活動報告

第2回 登山と運動生理 2016/7/2,3

4班記録係 高山修一 記

### 1日目 机上講座 体力測定および歩荷訓練

講座は、体組成および体力測定から始まった。体力測定は学生時代以来であり、少し懐かしい気持ちになった。体力の衰えを自覚する狙いであったのかは定かではないものの、効果は抜群であった。私の場合は、特に体の柔軟性と瞬発力低下が顕著に現れた。柔軟性は長座体前屈で、瞬発力は、立ち幅跳びと上体起こしと反復横跳びで測定した。どの種目においても、頭の中のイメージと現実がズレズレになっている。元々体力は少ないが、ここまで動かないものかと驚きさえした。

座学は、登山における体の仕組みについての講座であった。よく聞く、シャリバテや消費カロリーの話題に始まり、登り下りの疲労、更には筋肉、栄養素と深い話題もあった。特に興味深かったのが心拍数測定で、心拍数を維持すれば、乳酸の排出が抑えられ疲労が軽減されるものであった。登山用腕時計等で心拍数測定機能が付加されているものがあるのはこういう理由であった。脈拍の測り方もレクチャーを受け、今後に活かそうだ。

歩荷訓練は、蒸し暑い昼下がりの公園にて20kgの荷で行われた。20kgは背負ってみて、ずしりと肩にハーネスが食い込む感じがした。こんなものを6時間も背負っていれば血流が抑えられ、指先も痺れるであろうことが予見できる。その時の対処は、腰を90度曲げ、背中に荷物を載せて休憩することで解消できることを学んだ。歩き方は、半歩で呼吸もそれに合わせる、吐くことを意識して歩くと良い事も実践できた。

### 2日目 実技講座 栃木県那須 茶臼岳(1951m) 標高差455m 距離5.3km 山行時間3:50 山行記録

峠の茶屋駐車場(1462m) 10:38-11:05 中の茶屋跡(1610m)11:05-11:46 峰の茶屋跡避難小屋(1720m)12:10-12:18 硫黄鉱山跡(1742m)12:18-12:40 お釜口(1882m)12:40-12:50 那須岳山頂(1915m)13:00-13:10 お釜口 13:10-13:28 硫黄鉱山跡 13:28-13:35 峰の茶屋跡避難小屋 13:40-14:00 中の茶屋跡 14:00-14:20 峠の茶屋駐車場

貸し切りバス移動で3時間の道のりを経て、茶臼岳に到着した。天候は曇りのち雨であった。ストレッチや事前ミーティングを実施し出発。序盤、路面状況は前日の雨により、湿っておりフラットフットイングを意識して、半歩半歩で着実に登る。道幅も2人分はあり、すれ違いも楽であった。周囲の状況はガスっており、灰色な景色であった。中盤、11時過ぎ頃から雨が落ちてくる。急ぎレインスーツを着用し、ザックカバーを取り付ける。この時、ザックを新調したばかりでザックカバーを初めて取り付けた為、手間取ってしまう。なんとか取り付けたものの、強風に煽られて意識がザックカバーに取られがちになっていたのは反省である。また、レイングローブも持ってきていなかったことも残念であった。間もなくして、避難小屋に到着する。天候の、せいか小屋内はごった返していた。

休憩中に中学生の遠足と思われる集団が通過していったが、簡易な雨具で耐えており、これが若さかと心配と感心させられる。昼食をとり、頂上を目指す。ここで風が一気に強くなる。風速25m/秒程とのことであった。ここまでの風雨に晒されたことは無かったので、内申ドキドキした。しかし、今回指導中の山行であった為、比較的安全に悪状況を経験できたのは貴重でもあった。無事に山頂へ到着して、下

山を開始し、避難小屋より歩荷訓練を開始。前日よりも重みを感じなかったのはザックが体型に合っていた為か。下山中は、足元への荷重が増えた分、通常では踏ん張れる路面でも足が滑ることがあり、感覚を鋭くする必要があった。また、下りのせいもあってか、勢いがついてしまい、知らずの内にペースが上がっていたことは反省であった。下山中の景色は、朝日岳より風が吹きおろしてきており、目の前になだらかな緑の斜面が見えたかと思えば一面が真っ白な雲に覆われることを繰り返し、自然のダイナミズムを体感することができ感動した。山の天気は変わりやすい事を実践で学ぶことが出来た。

## 学習結果

- ・登りはゆっくり、半歩で登ること。呼吸は吐くことを意識して、リズムカルに。
- ・ガレ場では複数の石をフラットに踏みつけ、足元を安定させること。
- ・休憩開始直前に心拍数を計ること。140あたりまでがバテないライン。(30代男)
- ・山道具は一度は家で使ってみて、使い方を確認すること。
- ・ガスった時はこまめにコンパスを振ること。
- ・水と行動食はこまめにとること。

## 21期登山学校「登山と運動生理」実技講座「茶臼岳」

<2班 鈴木 富子 記>

<柳瀬川6:30> - <北浦和7:00> - <バス駐車場着10:05>  
<登山口10:30> - <峰の茶屋着11:45> ランチ <12:20>  
<お鉢めぐり12:45> ~ <峰の茶屋13:40> - <下山14:25>

柳瀬川駅～北浦和→バスはグングン進み 茶臼岳の駐車場からは 朝日岳・茶臼岳がはっきりと美しく見えました。バス停からの 歩き始めは15キロのリュックを交代に背負う(私は10分でゼイゼイ！ フーフー！)

少し進むと 雨が降り始め 雨具を急いで付けるが 洋服は濡れる。

更に 小石混じりのゴロゴロ道を進むと 風と雨が激しくなる。

巨岩も有り 足の置き場を選んで進む。

そして 雨・風・霧で周りが見えず・・・峰の茶屋へ。

人混みの小屋内で 簡単な昼食を30分で済ます。

小屋からお鉢に向かい進むが この頃から 益々の霧で景色は見えず、風も・・・

時計周りにお鉢を巡り ひたすらに足元に気を付け進む。

やっとの事で お鉢からサヨナラして 一気に下山方向へ。

この辺りは 強風で吹き飛ばされそう～3回！。

それでも 何とか無事に駐車場まで辿り着きました。

<山>は 全てが経験・・・と聞きますが、今回は誰一人 事故も無く下山に至りましたが もしかして？何かあったら？・・・と思っただけでゾッとしました。

止める勇気も有ったのでしょうか？

下山後は 温泉で汗を流し ホッと出来ました。有難うございました。

「登山と運動整理」講座を受講して  
～貴重な体験となった雨と強風の中の茶臼岳実技～

第21期登山学校 5班 藤倉英明 記

【机上講座】

- 日時 7月2日(土) 9:30～17:00
- 場所 北浦和カルタスホール、北浦和公園
- 内容 体力測定、講義(歩き方、呼吸法など)、歩荷体験
- 感想

体力測定は、握力や立ち幅跳びなど普段きちんと測定することがないので、改めて現時点での自分の体力を知る良い機会となりました。

午後は講義の後、20キロを背負う歩荷体験です。流石に20キロは重かった。テントを背負うのが1つの目標でしたが、現時点では厳しいですね。

【実技講座】

- 日時 7月3日(日)
- 天気 曇り～雨・強風～下界は晴れ
- 場所 栃木県那須(茶臼岳 1915m)
- コースタイム

北浦和 7:00 ～ 東北自動車道 ～ 峠の茶屋駐車場 10:00 ～  
登山開始 10:31 ～ 歩荷体験 ～ 峠の茶屋 11:40 ～ お昼 ～  
出発 12:15 ～ 茶臼岳山頂 12:50 ～ 峠の茶屋 13:30 ～  
峠の茶屋駐車場 14:15 ～ お菓子の城 ～ 北浦和 19:00 過ぎ

○感想

登山を開始する前は、ここまでになるとは予想していませんでした。山の天気はわかりません。那須岳は強風で有名とは聞いていましたが、まさにそのとおりとなりました。

いつものようにみんなでストレッチを行い、登山開始。歩荷体験は約16キロのザックを背負っての登山体験です。息を吐くことを意識しての呼吸法、小幅を意識した歩き方など、昨日20キロを背負っていたので意外とスムーズに対応できました。このあたりから雨が降り出し、雨具着用での登山です。個人的にはこれも初体験。登山靴を履きながらだとなかなか着るのが大変でした。

食事は小松講師のお陰で小屋の中ですることができました。このあたりから、雨風が激しくなりました。山頂まで行くかトップ会談？が開かれたようですが、とりあえず山頂を目指すことに。特に風と格闘しながら、みんなで黙々と登っていきます。

なんとか山頂を踏むことができ、下山を開始したあたりからさらに風は激しくなります。後から風速20mはあったと聞きました。気を緩めると飛ばされそうな風で、時折風を避けるために伏せながらの下山となります。途中、思わぬお方が転んでしまうハプニングがありましたが、怪我もなく無事に下山できました。我が5班が一番乗りでした。

雨に強風にと大変な山行となりましたが、普段なかなか体験できないことを、登山学校で講師の方や多くの仲間を支えられながら体験できたことは、ある意味貴重な体験となったのかなと思います。講師の皆様、5班の皆様、大変お世話になりました。

帰りのバスの中は、登山とはまた違った雰囲気となりましたが、個人的には、講師の方々の山への熱い思い、というものを感じました。これは登山学校に参加してみてもからの楽しみ？ですね。

登山と運動整理 2班 上田 真紀子

2016.7.3

6:07 柳瀬川着いた。すでに1名居る、6:28 全員揃ったところを出発。

7:00 北浦和、常盤会館前に集合組が乗り込んだ。

9:20 お菓子の城 トイレ休憩

10:05 峠の茶屋駐車場着 荷物降ろす。

今日の講習確認 (負荷をかけたバランス体験)して、ストレッチ。

10:30 10分程度 15kg を背負い脈を測るの繰り返しで全員が体験した。

朝からの雨がさらに強くなり、雨具着用

11:44 峠の茶屋着 雨の中、小屋の外で慌ただしい昼食

12:44 茶臼岳(お御釜を時計回りに)

硫黄の臭い、風強く、周りはシロ 景色は無い

13:35 峠の茶屋(下山口)

途中、強い風で雲が切れ、前方の山、下方の街並、現れて、歓声

14:30 峠の茶屋駐車場着 泥を落として、

ストレッチ、反省会。バスに乗り込み、昼食の残りを頬張る。

15:14 出発 風はまだ強い。

15:40~17:00 お風呂 であつたまる。

途中のコンビニでお疲れ様のご褒美購入して終了

感想

ぼっか体験は

机上の時と違い背負った 15kg が重さより安定さを感じさせ不思議歩幅に意識集中できました。

雨、風、霧でメモも程々でしたが、印象に残る講習になりました。

ありがとうございました。