

埼玉労山ハイキング委員会主催

## トレーニング！していますか 登山と運動生理学を学ぼう

埼玉県連理事 瀬下啓司

2016年1月31日（日）浦和コミュニティーセンターにおいて国立鹿屋体育大学の山本正嘉氏をお招きして、講演会が行われました。

参加者は19団体61名で、たくさんの会員の皆さんが熱心に耳を傾けていました。また、後半はトレーニングを実際に体験することができて大変有意義な講演会だったと思います。

講演会は、運動生理学からみた場合、登山はどれくらい大変か？また登山をするにはどれくらいの体力が必要か？というお話で、具体的に数値化したデータを表やグラフにしたテキストをもとに、とても分かりやすいものでした。

現代の登山事故は転落・滑落・転倒が56%、病気（心筋梗塞）が12%で、この2つが上位を占めることから、脚力と心肺能力を鍛えることが重要になります。登山経験が10年以上のいわゆる「ベテラン」の方でも、60才を過ぎるとぐーんと事故が増えることから、60才以上の方は特にトレーニングが大切になるとのことでした。

登山では安静時に使うエネルギー（1メッツ）の6倍（6メッツ）以上が必要で、ハイキングで6メッツ（ジョギングと歩行の組み合わせと同程度）、無雪期の北アルプスの縦走などでは7メッツ（ジョギングやテニスと同程度）ものエネルギーが必要になるそうです。ですから、我々は7メッツ以上の運動に耐え得る体力を身につけることが目標となります。登山仕様のトレーニングは、ウォーキングや階段歩き等では不十分で、階段昇降の場合は1階～5階を16往復40分、または坂道の早歩きを40分する必要があるため、これらはつまらないので、山本先生は高尾山などの低山を早歩きで登ることを勧めておられました。週に1～2回、定期的実施することが大切で、こうしないと確実に体力がつかないそうです。また、ふだん家での体力トレーニングとして、脚筋力を鍛えるスクワット、腹筋力を鍛える腹筋運動、バランス能力を鍛えるトレーニングの3つを毎日続けることにより、登山に必要な脚力と心肺能力が身につくとのことでした。

事故を防止する意味でも、トレーニングは重要だということがよくわかりました。

