

公益事業 第15回「山」の講演会 報告書

演題：『登山のためのトレーニング』

“安全・快適・健康的な登山を行うために必要な、身体の扱い方やトレーニング、安全な歩行ペースについて”

- ・日 時：令和6年3月23日（土）14：00～15：40
- ・場 所：コンセーレ（栃木県青年会館）
- ・主 催：（公社）日本山岳会栃木支部
- ・共 催：（一社）栃木県青年会館
- ・後 援：（一社）栃木県山岳・スポーツクライミング連盟
- ・講 師：鹿屋体育大学大学名誉教授 山本 正嘉 氏
- ・参加者：一般参加者31名、会員13名 計 44名

今回の講演会は、「登山の運動生理学とトレーニング学*」（東京新聞）の著書や、「山のグレーディング」での体力度評価の登山のエネルギー方程式を考案された山本先生をお迎えして、行われた。（*：「ブルーボックス」で改訂版 発行予定）

参加者は、いずれかのクラブに所属している人が多かったが、無所属の人は約30%であった。本来は、登山に関係する会（クラブ）に所属の登山者以外の無所属の個人で登山をしている人たちにもっと来てもらいたかったが、一寸残念だった。

開催の広報は各新聞社支局（中央紙、地元紙）にもお願いしていたが、最近では載らないことが多く、前月の「ヒマラヤの集い」同様、今回も案内の掲載はなかった。今後は広報のし方を再検討することが必要と思われた。

講演会の内容は、先生の研究で行ってきた内容について具体的な動画での説明もあり、分かりやすい内容であった。最初の説明であった歩行のペースで階段の登り方「5段の階段を10秒で登る速さ」（約300m／1時間）には、参加者も自分のスピードの再考を促された人が多かったのではないかと感じた（仙石が前から会場を見ていて、うなずいていた人も多かった）。トレーニングでは、軽登山の励行月に1回の標高2000mの登山よりも月4回の±500m（±2000m／月）の軽登山の継続が有効であることも“目からうろこ”の感があったのではないだろうか。

また、登山には筋力も重要な要素であることの説明があり、日常の筋力トレーニングとして、スクワット、上体起こし、脚起こしを10回×3セット（⇒15回×5セットを2～3回／週）の勧めがあった。トレーニングについては、「エクسハイク（Exhike：EASY、BASIC、HARDの3部作）」（YouTube）動画の紹介があった。

講演後の参加者からの質問では、日頃のトレーニングでの疑問やストックの使い方などもあり、回答をしていただき、講演会を終了した。

（文責：仙石富英）

