

ワンコイン講習会に参加して

江崎昌子（東葛山の会）

12月1日（土）女性委員会主催の『山で役立つ安全登山と生涯登山』というテーマで講習会が開かれ初めて参加しました。

講師は愛称マウンティンゴリラ・安村淳先生（72歳）無駄な肉の付いてないスラリとした体型、笑顔のステキな山男という感じ。

元気で安全に登山を続けるということから、まずは筋肉について。登山の体力は『筋肉』の力+『心肺』能力だが、筋肉が優先する。筋肉には速筋（白筋・瞬発力）遅筋（赤筋・持久力）があり、登山に必要な遅筋は歳をとっても減らない。登山は重力に逆らって体を上下する運動なので抗重力筋が必要、主に大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）・下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）・大殿筋（お尻の筋肉）が大切である。これらの筋肉トレーニングはなんと低山トレーニングが効果的であるとのこと。±2000m/月の標高差（1ヶ月に2～3回高尾山か宝篋山を登る位）のトレーニング、これならば私達にも出来そうですね。

登山中のエネルギー補給について

山でバテないためには登山前夜から下山までは炭水化物を中心に摂り、下山後はタンパク質と炭水化物を摂る。日常ではバランスの良い食事に心掛け、特に筋肉の素タンパク質を意識的に摂ることが大切。事故の多い『魔の午後2時』は朝食食べた炭水化物エネルギーが切れ、昼食べた炭水化物エネルギーがまだ使えないエネルギーの狭間となるので、行動中は1時間か2時間おきに食べるのが効果的である。ランチをみんなで一緒に食べる事は楽しいことですが、ちょこちょこ炭水化物をとる方が良さそうですね。

登山中の水分補給について

成人の体の60%は水で、登山中に体重の2%の水分を失うと熱中症、筋肉の痙攣、運動能力の低下、心臓への負担増加などの症状が出ます。登山中は脱水量の70%を補給しましょう。50kgの女性が10kgのザックを背負って歩行時間8時間位の登山をすると脱水量は1900ml位、その70%約1300mlとなるので出発前に160ml、登山中に160mlを8回に分けて飲むと良い。私自身飲む量が少ないようなのでもっと摂るように心掛けたいです。

元気で安全に楽しく登山を続けられるよう学んだことを忘れないように。

（東葛山の会 参加者 11名）

安村先生より お礼がありました。

12月7日・全国連盟事務所で望年会があり、先生にお会いしました。

「大勢の参加で、熱心に受講していただきありがとうございました。時間の関係でストックの講義が十分に出来なかったのも、近いうちに、ぜひ実施したい」との事です。

第12回ワンコイン講習会 報告

女性委員会 工藤 恵美子
(千葉こまくさハイキングクラブ)

初めての参加なので特に感じたのかもしれませんが、安村先生の話っぷりに最初から最後まで引っ張られ、「山の楽しみ方」を叩き込まれた感じでした。

理論的にはトレーニングをすれば80歳まではハイキングなどの軽い登山は可能とのこと。実際、こまくさの先輩達を見てもそれは納得です。しかし「生涯登山と安全登山」を目指すには自然は厳しく、非日常の自己責任で登る世界であること、十分な準備が必要であることを自覚できる者が対象だと改めて教えて頂きました。

参考：

- ① 日常（下界）では登山の為のトレーニングをし、タンパク質を中心にバランスの良い食事をする。
- ② 登山の前日と登山中は炭水化物を、登山中は水分を補給する。
- ③ 下山後は、1時間以内にタンパク質と炭水化物を補給する。



会場 船橋市西部公民館 会議室



講師の安村先生



そんなに、苦しいですか？



ポイントを外さないで