

『中高年者の安全登山シリーズ』

続・健康登山の目的は『安全で、楽しく歩いて、健康づくり』です。

そこで今回、『中高年者の安全登山シリーズ』をまとめました。

目次は次のとおりです。 前ページに戻り、各項目をクリックすれば開きます。

- 1) はじめに ……参加者へのお願い事項
- 2) 登りの歩き方
- 3) 下りの歩き方
- 4) 水分と栄養補給
- 5) トレーニング ……一般向
- 6) トレーニング ……健脚向
- 7) 地図の読み方 ……基礎編
- 8) 地図の読み方 ……実行編

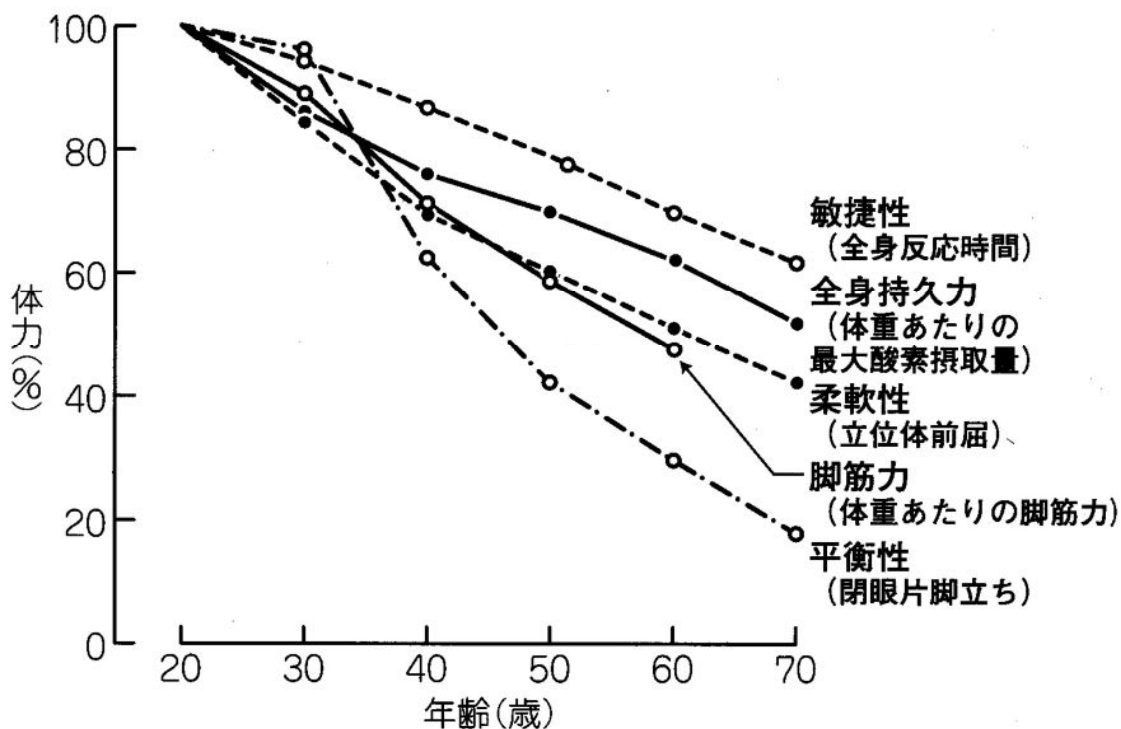
中高年者が登山をする場合、とくに留意するべき点は現在の体力の自覚です。

体力は若い時の50%~30%になっていることを素直に受け入れることが大切です。

日頃のトレーニングの有無により個人差はさらに大きくなっています。

平衡感覚が衰え転倒しやすく、骨も脆くなっていて転倒すると骨折しやすいです。

下に加齢に伴う行動体力低下のグラフを示します(登山の運動生理学百科から引用)



20歳時の体力を100%として加齢に伴う体力低下を示した

これは平均値で運動習慣の有無で個人差は大きい

とくにバランス能力(平衡性)の衰えが目立つ