

## 安全登山シリーズ(1)

続・健康登山では近場の短距離コースを歩いていますが、安全で楽しい山歩きをするために参加者各位にいくつかのお願いをしたいと思います。

続・健康登山は毎月1回、原則第1日曜日に例会を行います。  
健康づくりのための山歩きですから、まず第一に安全でなければなりません。  
そこで安全な登山について少し考えてみましょう。

### 無理をせずマイペースで歩くこと

楽しく気持ちよく歩くことが大切です。そのためには30分以上休まずに歩ける速さで歩くのが適当です。心拍数で言えば100~120くらいでしょうか。

### 体調が悪くなったらすぐにリーダーに申し出ること

夏場の登山では熱中症などで気分が悪くなることがあります。  
ひどい息切れ、動悸、胸が痛い、脱力感、吐き気などを感じたら直に連絡してください。

### 怖さを感じたらリーダーに伝えること

普通の登山道でも部分的に危険なところがあります。少しでも不安や迷いを感じたら直ぐにリーダーに伝えてください。補助ロープなどで適切な処置ができると思います。

### 日常生活の中でも出来るだけ登山に適した運動をすること

登山に必要な体力について少し考えてみましょう。

持久力：登山は低い運動強度で、長時間歩くので持久力はもっとも必要な要素です。

筋力：登山は歩くスポーツですから特別な筋力は必要ではありません。

瞬発力：必要性はきわめて低いです。

柔軟性：柔軟性は運動の基本、加齢に伴い低下するので常に鍛える必要があります。

続・健康登山の例会に参加していただくと持久力は向上します。

歩くのがきついと思われる人は散歩や階段昇降などをされることをお勧めいたします。

膝関節が弱い人は登りより下りが辛いようです。小股で歩くこと、ストックを使うこと、荷物を軽くすること、肥満気味の方は減量できればベストです。

柔軟性や平衡感覚(バランス能力)は安全登山をする上で大変重要です。

柔軟性の向上にはストレッチが効果的です。バランス能力強化は若返りにも通じます。

ストレッチはやる気になればいつでも、どこでも出来ますので時間を見つけてやってほしいです。同時にバランス能力向上にも取り組みましょう。

次ページに代表的な例を転記しておきます。

この安全登山シリーズは引き続き発行しますので参考にさせていただきたく存じます。

柔軟性のトレーニング（ストレッチの例）



常に呼吸を忘れずに、斜線部のストレッチ感覚を意識しながら行う。

バランス能力

強化法： つま先・かかと立ち、 つま先・かかと歩き、 継ぎ足歩き、 太極拳、  
手足対角伸ばし、 立位太もも伸ばし、 大股歩き、 正しい姿勢等がある。

評価法： 手伸ばしテスト、 片足閉眼テスト、 片足開眼テストなどがある。