

安全登山シリーズ(5)

安全登山シリーズの5回目はトレーニングについて考えてみたいと思います。

登山は比較的低い強度で長時間歩く有酸素運動ですから中高年者の健康づくりに最適です。本格的な登山をする場合は一定レベル以上の持久力、筋力、柔軟性、平衡性等が必要です。そのために下界でのトレーニングが欠かせません。

しかし、『健康づくり』を目的とする続・健康登山の場合は生活習慣病予防のために厚労省が提唱している『健康づくりのための運動指針 2006』が役立つと思います。

そこで今回はこの『運動指針 2006』の概要を説明することにいたします。登山のための本格的なトレーニングについては次回に触れたいと思います。

健康づくりのための身体活動量の目標を次のように提唱されています。

週 23 エクササイズの活発な身体活動（運動と生活活動）を行うこと
そのうち 4 エクササイズは活発な運動を行うこと

分りやすい表現をすれば次のようになります。

1 日 10000 歩を歩くこと、そして 1 週間に 60 分は汗をかく程度の運動をすること

身体活動量の評価から実践までの流れ

- 1) 現在の身体活動量の評価
歩数計で 1 日の合計歩数を 1 週間分記録する
- 2) 現在の体力の評価
現在の体力レベル（持久力と筋力）をチェックする
- 3) 身体活動量の目標設定
1 日 10000 歩（週 60 分の汗をかく運動）にするために何をするかを決める
- 4) 実践
3 で決めた目標を達成するために生活活動を増やしたり、適度な運動を行う

現在の体力評価

持久力の評価

3 分間『ややきつい』と感じる速さで歩き、その距離を測定し、下表で評価する。

		20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代
男性	3 分間歩行距離(m)	375	360	360	345	345
女性	3 分間歩行距離(m)	345	345	330	315	300

筋力の評価

椅子の座り立ちを 10 回行い、ストップウォッチで時間を測定し、下表で評価する。背筋を伸ばして椅子に座り、両手を腕組みし、膝が完全に伸びるまで立ち上がる。すばやく開始時の座った位置に戻りこれで 1 回、これを繰り返す。

年齢 (歳)	男性 (秒)			女性 (秒)		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20～39	～6	7～9	10～	～7	8～9	10～
40～49	～7	8～10	11～	～7	8～10	11～
50～59	～7	8～12	13～	～7	8～12	13～
60～69	～8	9～13	14～	～8	9～16	17～
70～	～9	10～17	18～	～10	11～20	21～

身体活動量の目標設定

目標設定の考え方

日常生活の中で歩行や自転車などの生活活動を増やして1日10000歩を目指す。
週60分の汗かき運動は体力に応じたレベルから始めて決して無理をしないこと。

体力に応じた運動

持久力を向上させるために

速歩、ジョギング、自転車、エアロビクス、水中運動、
水泳、球技、ダンスなどが持久力向上に適した運動です。
とくに手軽な速歩(時速6km程度)がお奨めです。



筋力を向上させるために

自宅でも手軽にできる自分の体重を負荷とした筋力トレーニングを始めましょう。
専門家の指導のもとでマシンを用いた筋力トレーニングを始めることも可能です。
自宅のできる筋トレとしてはスクワット、ヒップエクステンション、腕立て伏せ、
腹筋運動などがあり、正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、
鍛えている筋肉を意識しながら行うことが大切です。

スクワット(大腿部前面、大腰筋)



- 1) 肩幅に開いた足を八の字に開き、背筋を伸ばし両腕を前に伸ばす。
- 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
膝がつま先より前に出ないようにする。下を向かないようにする。

ヒップエクステンション(大腿部背面、臀部)



- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
- 2) 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
上半身が前傾しないようにする。足を上げる際は腰を反らさない。
椅子に体重をかけない。

詳細資料は『健康づくりのための運動指針2006』でネット検索すれば見られます。