

## 登山の基本（登山のHow To）その1 山の歩き方と体力

広島県山岳連盟 事務局長 松島 宏

以下は私が登山愛好者へ常々行っているアドバイスです。まずは、歩き方と体力です。  
「色々な山を色々な季節に何度も登ろう！」

- ①山登りは単純には楽しい！ 自然の中で歩く、登るという単純な行為は我々の精神を解放します。気の合う仲間と近くのお気に入りの山に登りましょう！ 色々な季節にあちこちの山に何度も登りましょう。自然の息吹を感じ、自分の身体が自然の中で生き生きするのを感じることができます。我々が自然の一部なので当然です。
- ②登山の基本は体力です。知識も技術も歩けなくなったら役に立ちません。山行を自力で完結するためにトレーニングをしましょう。日常から意識して歩く、自分の身体を鍛えるという意志を常に持つことが重要です。実際の山では無理をせず、ゆっくりと自分のペースで歩きます。山の歩き方はマラソンのピッチ走法と同じ感じですが。小股

で小刻みに登りましょう。車の運転と同じで、坂が急になればギアを下げればよいのです。つまりより小股になってスピードを落とし、足や心臓への負担を軽くしてやるのです。体力にゆとりがあればより行動範囲が広がり、楽しい世界が見えてきます。体力がつけば楽しさは倍増します。身体は上手に使えば使うほど発達し、使わなければ衰えていきます。自然の中で身体を動かせば頭脳も精神も活性化します。山を歩くことが一番のトレーニングだと思っています。

- ③歳だと思って歩かなくなったり、登らなくなったりすると終わりです。年齢は関係ありません。歳をとったから足腰が弱ったのではなく、歩かなくなったから弱るのです。持久力は歳をとっても運動を継続していればある程度は維持できるものです。使わない器官はみるみる退化します。私の知り合





いには87歳の現役登山者がいます。56歳の私は20代や30代の自分より総合的にみれば今の方が強いと感じています。常に目標を持ち登り続けましょう。山に登り続けている人たちは元気な人が多いのです。

④皆さんに言うのも変な話ですが、健康管理に日々努めましょう。病気を山に持ち込むと危険です。最低、年に1度の健康診断や精密検査を受けましょう。最近、中高年登山者の増加の中、山中で、心臓・脳疾患で亡くなる方がふえています。山中の場合、救急車やヘリを呼んでも時間がかかることが多く助からないケースが多いのです。日常生活でもトレーニング感覚を意識して下さい。車やエスカレーターやエレベーターに頼らず日常的に意識して身体を使いましょう。

⑤自立した登山者を目指しましょう。自分で登山を計画し、事前に山の情報を収集し、

地図を見ながら歩くのです。常に自分が今何処にいてこれから何処に行くのか把握してください。誰かに連れて行ってもらう登山より自分で考え、企画し準備し、自分の身体を駆使すればより楽しさが増します。自己責任の遊びと自覚しましょう。自信がなければ、ちゃんとしたリーダーがいるパーティーに参加する、クラブに入る、登山講座を受講することをお勧めします。そして、次のステップは連れて行ってもらう登山からの脱却です。自分なりに自立したアルピニストを目指すのです。

(まつしま ひろし)

