

中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

大町高等学校

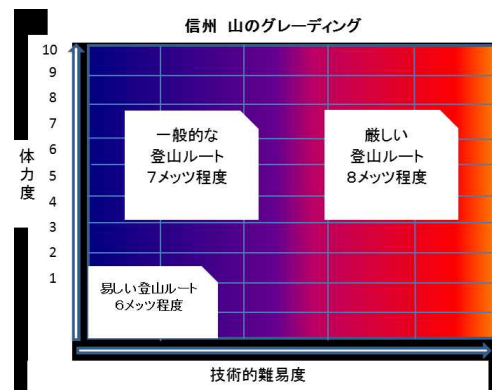
遭難防止の一助に…登山体力セルフチェックIN美ヶ原

今号で使わせていただいている図表等は、鹿屋体育大学山本正嘉教授の資料提供により、山岳総合センターのホームページにアップされているものです。以下のイベントで当日のスタッフに配布されたものですが、本文の内容を補完するために使わせていただいたことをあらかじめお断りいたします。

10月4日、県の遭難防止対策協会と山岳総合センターに、昨年までセンターを共同運営してきた松本山岳ガイド協会「やまたみ」を加えた3者の共催による「登山体力セルフチェックIN美ヶ原」が行われた。

長野県では過去4年連続で、山岳遭難事故が過去最高を記録し続けるという非常に憂うべき実態が続いている。冒頭かかげた三者は、山岳総合センターの運営（今年度から長野県山岳協会のみが指定管理者として担当）なども通じながら、さまざまな啓発活動が続けてきたが、昨年は「信州山のグレーディング」（発表は県と県遭難防止対策協会）を公開した。これは、信州の山の登山ルートの特徴を情報提供し、登山者が「自分の力量にあった山選び」をすることにより、山岳遭難事故の防止に役立てるために発表された。登山体力を縦軸に、登山難易度を横軸にとりその難易度を体力と技術とで相対的に表したもので、登山体力については鹿屋体育大学の山本正嘉教授の研究などをもとに、難易度は登山道の状況と技術・能力レベルをもとにして、それぞれの山のグレーディングを客観的に見えるように示したものである。このグレーディングは長野県のホームページ等で見る事ができる。また、この取り組みは周辺の3県にも広がり、現在では長野県104ルート、新潟79ルート、山梨123ルート、静岡82ルートのグレーディングが公開されている。

これはいわば登るべき対象である山のグレーディングである。それでは翻ってそこに登るべき「人」が、果たしてその山に登るべき体力レベルを満たしているかどうかをどう測るかが次に問題になる。今回の取り組みはいわば、この山のグレーディングに続く「人」のグレーディング（言葉は悪いがご容赦願いたい）という位置づけによる取り組みといってもよい。センターの杉田浩康所長は、今回の取り組みについて、「現代の登山者に、『自分の体力にあった山を選んで登る』ことをわかりやすく伝えるには、山の難易度だけではなく、自分の体力レベルを客観的に知る方法が必要だからだとし、HPでは「登山を安全に楽しむには、技術や知識があるのはもちろんのこと、『登れる体力』も大事です。しかし、客観的に自分がどれくらい体力があるのか・・・なかなか分かりづらいものです。そこで『登山体力』をはかろうというイベントを美ヶ原で開催しました。」と紹介している。実際は、新聞で発表があった日に即日定員をオーバーするという状況であったということである。



当日のスタッフは、県、やまたみ、それにセンターを運営する長野県山岳協会のメンバー。この体力チェックは、鹿屋体育大学山本正嘉教授が提唱している「マイペース登高能力テスト」を美ヶ原にカスタマイズし、さらに登高時間を4つのランクに分けて「信州山のグレーディング」に対応させて登山体力を診断する試みでもあり、当日は山本先生もアドバイザーまた共同研究者として、参加してくださった。

山本先生の「マイペース登高能力テスト」の「マイペース」とは、「一日中歩けるくらいのペースで、楽より『少しがんばって』しかし、きついと感じない程度の運動強度」のことを言う。このペースで登山をしたとき、具体的には標高差600m、標準コースタイム2時間の今回の登りコースでは、かかった時間に応じて4ランクに分けられるとして、チェックをした。山本先生は登山の運動強度に対する考え方をメッツという単位で考えておられ、信州山のグレーディングに載っているルートを登るには8メッツ程度のきつさの運動をこなせる必要があるとしている。当日は、参加者の登山時間を計測し、想定時間により8メッツから6メッツ未満までに分類し、体力の度合いを計って本人に伝えるというのが主眼で、我々はそのお手伝いをした。

運動の強さ	スポーツ・運動・生活活動の種類
1メッツ台	寝る、座る、立つ、食事、入浴、デスクワーク、車に乗る
2メッツ台	ゆっくり歩く、立ち仕事、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール
3メッツ台	普通に歩く～やや速く歩く、階段を下りる、掃除、軽い筋力トレーニング、ボーリング、バレーボール、室内で行う軽い体操
4メッツ台	速歩き、水中運動、バドミントン、ゴルフ、バレエ、庭仕事
5メッツ台	かなり速く歩く、野球、ソフトボール、子供と遊ぶ
6メッツ台	ジョギングと歩行の組み合わせ、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、エアロビクス
7メッツ台	ジョギング、サッカー、テニス、スケート、スキー
8メッツ台	ランニング(分速130m)、サイクリング(時速20km)、水泳(中くらいの速さ)、階段を上がる
9メッツ台	荷物を上の階に運ぶ
10メッツ台	ランニング(分速160m)、柔道、空手、ラグビー
11メッツ以上	速く泳ぐ、階段を駆け上がる

日常の運動や動作のメッツ

当日は、参加者の登山時間を計測し、想定時間により8メッツから6メッツ未満までに分類し、体力の度合いを計って本人に伝えるというのが主眼で、我々はそのお手伝いをした。

当日は、絶好の登山日和である。朝6時30分、肌寒い中集まったスタッフに上記のことが周知され、僕は中間地点での、チェック係を任された。マスコミの注目度も高い中、およそ50名の参加者が「マイペース」で登山口の三城をスタートした。中間地点で待つ僕は、そこで到着した参加者に心肺と脚力のきつさの度合いを自己申告で答えてもらい、オーバーペースにならないようにアドバイスをするのが仕事。スタート時には「競争ではないこと、きついと感じない程度で」とは伝えてはあるものの、やはり人間の心理であろうか?かなり無理をしているのではないだろうかという方も見受けられたが、それでも大方はマイペースをちょっと早めたくらいで歩いているような印象を受けた。参加者は中年というよりは、むしろ高年の方が多かったが、このような機会に積極的に活用しようというだけのことはあり、全員が6メッツ程度の運動強度に耐えうるという結果であった。・・・今回はある意味試験的な取り組みといってもいいだろう。これは最寄りの山で、何度もやることで、自身の体力度合いを自分で計ることも可能な取り組みである。中高年の事故が多いと言われる中、一石を投じる取り組みだと思った。

編集子のひとごと

上記イベントのために山本先生は教え子の二人を助手に前日松本入り。このチェックが終わった後、どこか手ごろなところでマルチピッチクライミングをしたいということだったので、翌月曜日、編集子も一緒した。多少、知っていることもあって、小川山へ。秋晴れの一日、紅葉を愛でながら、教え子と山で楽しむ山本研究室の面々と愉快な一日を一緒した編集子でありました。(大西 記)

