

中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

登山の運動生理学とトレーニング学

——山本正嘉著(東京新聞出版局刊)

ここ数年、著者の山本正嘉さんとは懇意にさせていただいている。一昨年の全国高体連登山大会で、高校山岳部の実態調査を一緒にさせていただいたことが一番のきっかけである。非常に研究熱心かつ誠実なお人柄で、私のようなもののぶしつけなお願いや質問にも、快くかつすばやく対応してくださり、いつもありがたく感謝している。山本さんには、2000年に発行された「登山の運動生理学百科」があり、これは登山を志す者の必読の書と言っても過言ではなかった。今回山本さんが出された本は、前著に書かれた内容に新しい研究結果などを付け加え、30年以上にわたるご自身の研究を集大成したともいえる決定版である。文章ばかりでなく、写真や図表・グラフなども多用されているので、いわゆる「論文」のような堅苦しさなく読めるのがいい。一般の人が読んでも十分に理解できる。しかし、その内容は極めて学術的であるのはいうまでもない。

本文では「登山と健康」、「登山界の現状と課題」を明確に論じたうえで、登山がどのような運動であるかをわかりやすく解説し、だからどのような問題があり、それへの対策として何をすべきかが明確に示される。そのうえで、トレーニングの重要性と効果的な方法が語られる。さらに話題は海外登山、そして登山をベースにした人間の可能性や限界まで論じている。

山本さんご自身が中学生時代から継続して登山に親しんできたオールラウンドな登山者であることがこの本のヴォリュームを厚くしている。エポックとなるようなことを紹介した100を超えるコラムも極めて興味深いものとなっており、読み物としても面白い。たとえば、「なぜ山に登るのか」と題されたコラムの中で山本さんはこの古典的な問いに関する答えを小暮理太郎の「山が好きだから」という禅問答的な解答をひきあいにして、スポーツ心理学の理論で、それを「内発的動機づけ」であると説明する。「著者の熱中症体験」「著者の減量体験」「エベレスト『ターボ』実験登山」など、ご自身の体験などもこうしたコラムで紹介しながら、研究結果をさらにわかりやすく解説してくれている。

山本さんのことばによれば、本書は事故防止をはじめ、より快適、より健康的、あるいはより高度な登山など、様々な意味でよりよい登山を実現するためにはどうすればよいかを、身体面から考えようとした書であるとのことだ。

冒頭、高校山岳部の実態調査のことを述べたが、この分析結果ももちろん紹介されており、高校山岳部の顧問としても生徒のトレーニングなどの際にもとても参考になる。

山本さん自身が言われているように、この書は単に「登山」のということを超えた身体の仕組みを知るための書でもある。まだ十分に読みこなせていない中、失礼かとは思ったが、この示唆的な書を一刻も早く世の人々にご紹介したいと思い、一筆したためた次第である。

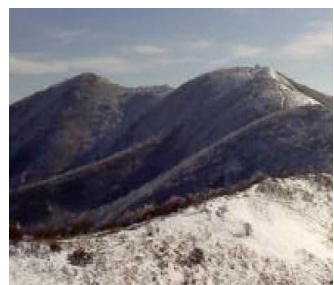
山本さんのご厚意で、著者割引で購入したいという方がおられれば、ご紹介しますので、私までご連絡ください。

〈寄稿〉 岡山インターハイのお礼と合宿報告

岡山の田中初四郎です。岡山インターハイでは各方面にお世話になりました。ありがとうございました。小生は専門委員長隊を3日間チーム行動に対応する応援のモデルを提示させていただきました。参加していただいた20数名の方には満足いただけたかと思います。

閉会式の夜、蒜山地区のむさしや旅館で全国高体連登山専門部創立60周年懇親会の段取りをさせていただき、3名の方が参加されました。記念登山として「山の日」に快晴の大山に登りました。

再任用4年目、フルタイムで山岳部の顧問をまだしています。月に1回以上山に生徒を連れて行きたいと思っています。しかし、12月と1月はその機会がなかったので「冬合宿」を企画し、17日から18日に那岐山に行きました。16日からの寒波で中国地方でも雪がかなり降りました。ほぼ無風の中17日14時から登り始め、トレースがはっきりした山道を登り18時40分宿泊予定の避難小屋に到着。18日7時5分頃1255mの那岐山山頂から日の出を堪能。深いところで1mになろうかと稜線を滝山に向かいラッセルの練習をかねて1時間30分進んで避難小屋に引返した。快晴でほとんど無風の中、那岐山山頂で360°の展望を楽しみながら昼食を食べ下山。天候に恵まれ、狙い通りの冬合宿ができた。



耐寒ビバークと雨引山登山

12月初旬に行っていた恒例の耐寒ビバークを今年は12月23、24の両日行った。日程がなかなか決まらなかったこともあって、参加者は11名とやや寂しかった。小雨の中、午後2時、松川村馬羅尾キャンプ場に集合。まずは、薪作り。松田先生に倒木をチェーンソーで切ってもらい全員で運び、焚き付け用の杉の葉を拾う。

3時、生徒は3班に分け、焚火開始。白樺の皮を火口にして、杉の葉に移すが、なかなか大きな火になってこない。前日からの雨でびしょびしょの木に悪戦苦闘。諦めて、新聞紙を持ち出した班に松田さんからすぐに「新聞使っちゃだめだ。自然のもので対応しろ。」と厳しい声。悪戦苦闘しながらもしかし、夕闇迫る5時ころには、何とかそれぞれの焚火が様になってきた。このころから少しずつ雪も降り始めるが、「今日は耐寒ビバーク」との思いを持ってきているからか、生徒たちは怯まない。火焚きに夢中になっている生徒に、「そろそろ飯の準備をしろ。」と指示を出す。一方で火の番をしながらの炊事が始まった。6時半、それぞれの班ごと夕食ができあがった。今日のメニューは塩味のちゃんこ鍋とごはん。腹ごしらえをしたあとは、それぞれ自分たちの班の火を絶やさじと、焚火に集中。薪を割るもの、火焚き番をするもの、雪など何するものぞと身体を動かす姿がほほえましい。しかし、どういうわけか今日の薪は火の燃え方が弱い。焚火名人を自認する松田さんと僕の火もあまり大きくなってこない。生徒たちのも同様だ。降りしきる雪の中、11時くらいまで野外での生活をし、そのころには一瞬雪がやみ、満天の星も見えたが、さすがに今日はその後の雪も予想されたので、「テントで寝てもよし。」とした。

翌日は一面にうっすら雪が積もっていた。朝8時半に出発、雨引山に登った。(続く)