

中信高校山岳部かわらばん

編集責任者 大西 浩

中信安全登山研究会登山技術研修交流会

かわらばん 598 号で紹介した中信地区の顧問及び生徒の研修会を開催した。参加者は 5 校（松本深志、松本県ヶ丘、松本蟻ヶ崎、池田工業、大町岳陽）から生徒 43 名（男子 30、女子 13）、顧問 10 名、外部登山愛好家 2 名の 55 名。ここ数年になく大勢の参加を得ることができ初心者も多かったことから、内容を一部変更し、講習 1 では「冬山登山装備の話」と称して、小生が冬山に入る心構えや装備の実際、技術書には書かれていないミニ知識などをお話した。自分で言うのも気恥ずかしいが、参加者からは喜ばれる内容だったと思う。

講習 2 は、理学療法士の服部徹氏による「効率的な歩き、動きをめざして」という講演をしていただいた。最初に「ヒトのからだの特徴」について、安定した姿勢（ノーマルポジション）が大事であるという点が話された。ノーマルポジションとは「①頭が背骨にそって真上の方向に伸びている。②柔らかい胸郭。③安定した強い腰。④安定と柔らかさを合わせもつ股関節。⑤柔らかい足と硬い足に変化できる足部。」という 5 点がポイントとのこと。それを登山、クライミングにあてはめて考えると、次のようになるということだった。

<登山における歩き方のポイント>

- ① 頭の位置が安定している。上に伸びている。
上下、左右にグラグラと動かない。
頭の位置は、姿勢を保つ体軸の頂点。
平衡感覚に影響する。
- ② 片脚立ちが安定している。
片脚立ちの連続が登山。
片脚立ちが安定していることでスムーズな重心移動が行える。

<クライミングにおけるポイント>

- ① 胸を支点とした、柔らかい上半身の動き
腕の動きが肩だけにならずに、胸を支点に柔らかく用いることで、上半身の可動範囲、安定性が増す。
- ② 体幹の安定と、股関節の分離した動き
体幹を安定させた中で、股関節を分離して柔らかく用いることで、下半身の可動範囲、安定性が増す。

続いて、それを具体的に体感するために、最初に二人組で互いの姿勢を観察したり、身体の動きをチェックしたりして、自分の身体の姿勢の特徴や左右差などを理解した。食事を挟んで後半は、足指、胸郭、股関節の動き改善を中心に、ファンクショナルエクササイズ（ストレッチング）の実践をした。

その目標は「頭の位置が定まったいい姿勢を作る。筋力や柔軟性、関節の可動域に左右差のない機能的（functional）なからだを作る。」ことだそうである。具体的には、下の項目に注意しながら、具体的にいくつかのストレッチを教えていただいた。基本は「頭が天井からつられているように引き上げておこなうこと」だそうだが、日ごろから猫背気味の小生にはそれだけでも胸郭が延ばされるよう



ファンクショナルエクササイズのポイント

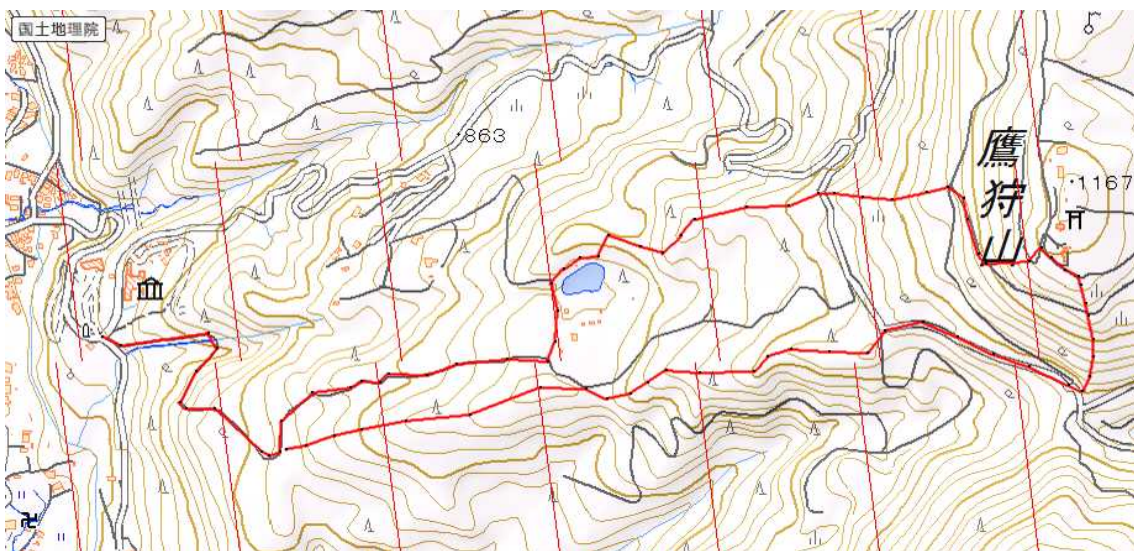
- ・常に頭を背骨の真上に引き上げて行う。
- ・どこか筋肉を使って、どこか筋肉が伸ばされているかを意識しながら行う。
- ・左右差がある場合、その差をなくすように行う。
- ・自分の硬い動きは重点的に行う。
- ・強さは、「痛気持ちいい」範囲で行う。
- ・続けることが大切！

な感覚が生まれた。翌日は、この感覚をもって実際の登山に実践したが、多くの生徒から歩き方の工夫で楽

になったという感想が聞かれた。

その後、生徒は生徒、顧問は顧問でそれぞれ交流会を行った。その流れの中で、生徒の何人かはビバークしたいということで、積雪 15 cmほどのセンター前の公園でビバークを決行した。安全を管理したうえで、ビバークを体験しておくことは、本当のピンチの際への大きなアドバンテージとなる。

翌日は、鷹狩山に登った。大町岳陽高校の生徒には裏山だが、今回は基本的には登山道を外れた道を歩くというコンセプトで、私のオリジナルで用意した時計回りのコース



(登山道のある谷を挟んだ北と南の尾根をたどる：上図参照) を歩いた。今年はそれまで雪が少なかったが、研修会の直前にまとまった降雪があった。適度な積雪の中、前日の服部氏の薦める歩き方を実践しながら、雪上歩行的な訓練ができた。途中、地図上の中間地点にある池の南側の平地を利用して、雪崩ビーコンの使い方の講習を行ったり、下山には、コンパス直進で尾根を下らせたりというアクセントを入

れ、雪と戯れながら藪山を楽しんだ。顧問、生徒ともに概ね好評であった。