

全国女性委員会主催

「第三回女性登山者のための継続した体力管理のための体力測定」に参加して
新座山の会 土岐田八千代

今回で第3回目の体力測定が5月21日(土)に労山事務所で行われ、全体で45名の参加者、埼玉では7名の参加でした。

3回目を迎えた今年は、石田先生を始めスタッフの方々のお力で、今までの成果が評価され、念願の文部科学省からの助成が3年間得られる事になりました。そのため、今までよりレベルアップしたデータを得る事ができます、昨年まで諦めていた血液検査も出来る事になりました。これで健康状態がより正確に把握できると思います。これは皆さんの食生活やトレーニングにさらに役立てられます。とのお手紙を戴きありがたく思いました。こんなに先生方がご足労して下さるのですから、5年間は継続しなければと思いました。

昨年との大きな違いは採血があり午前より始まりました、それとバランスで片足立ち5分間(殆どの方が2分間は出来る)の変更になりました。

他の測定は今までと同様でした。(筋力、敏捷性、柔軟性、持久力、皮下脂肪厚、体脂肪率、血圧、心拍数、精密度測定)

目的は超高年になるまで楽しく安全に登山を続けるには、自分の体力をよく知り、自分の体力のどこに弱点があり、どうすればその弱点をカバー出来るのか、克服出来るのか、怪我や加齢による体力の変化、衰えを科学的に測定、認識しそれにどのように対処していくか、また登山活動にどう活かすかという事です。

短パン姿等の顔なじみの方や、今回初めての方で活気にあふれていました。特に片足立ち5分間では7~8割の方が出来て、スタッフの方も驚いていました、それと6分間歩行での距離の測定では、凄い勢いで歩行で、パワフルに満ち溢れていました。皆さんどの項目も素晴らしいパワーです。

測定報告会は6月4日(土)にあり、当日は半数の参加者でした。

結果数値を基にしながら石田先生が労山女性の方と一般女性の方との違いを、表で現して下さり、いろいろな面でも労山女性が上回っている事がすぐに分かりました。先生からこれからの課題として

1. 加齢とともに低下するとされる筋力が、一般女性よりも高いものの、登山だけでは筋量の低下はカバーできない。
2. いつでも山に登るためには筋トレが不可欠で、そのためにも筋肉の材料になる食材には注意が必要。
3. 登山を通して下肢筋力などが強化されることは生涯にわたる女性のQOLを高めるためにも大変有効。

4 . 筋トレには毎日の積み重ねが 山筋ゴーゴー体操などが効果。

私たちが先生の指導の基で、山筋ゴーゴー体操のポイントを確認し、とても良い汗をかきました。 日々のトレーニングがいかに大切か、改めて痛感しました。

来年4回目を目標に、日頃の努力をしなければと反省させられました。

