

第2回目講座「登山と運動整理」を受講して

第20期 佐藤真理子記

○第1日目

今回は何十年ぶりかの体力測定。反復横とびってどうやるんだっけ？という具合で、前日から緊張してしまいましたが、2回目の講座だったこともあり、会話も弾み和気あいあいとした中で体力測定が始まりました。握力は情けないほどの結果になってしまいましたが、閉眼片足立ちは120秒越えがたくさんいたので、これは私もここで稼がねば！と力をもらい、いつも以上に張り切ってでき、まぐれの30代後半（実年齢より10歳以上若い）という結果を出せました。午後は天候のこともあり、20キロを背負っての歩荷訓練は1階から3階を3往復。予想以上の重さに、背負う時点でぐらついてしまい、午前の自信もどこへやら。体力不足を実感しました。そこを刺激してくださった登山のためのトレーニング法実技講座。1日の講義の充実した内容にとっても感動しました。

今回の学びを、今後の登山に活かして、長く登山が続けられるよう体力づくりを心掛けていきたいと思えます。



○第2日目

朝起きた時点で、今日の登山は雨だなと覚悟を決め、雨具一式のデビューかなと半分ワクワクしてのぞんだ茶臼岳。バスが山に近付くにつれ、次第に小雨になり、いざ茶臼岳に到着したころにはすっかりやんでいました。晴れ男さんと晴れ女さんの力に感謝し登山開始したものの、サイレンが近付いてきて、頭上にはヘリコプターの音。自分たちがこれから登る山に山岳救助隊の方たちが登ってくる緊迫した状況に、山の怖さを実感しました。前日体験した歩荷訓練の実践。濃霧で石だらけの足場の悪い状況の中背負う荷物は、階段で体験したものとは比べ物にならないくらいずっしりと感じました。山頂に近付くにつれ、視界の悪さは増し、先ほどのヘリコプターは転倒骨折した方の救助だったと知り、この足場で転倒したら大きな怪我につながるのだなと、改めて緊張が走りました。



山頂はこの季節とは思えないくらい急に寒くなり、初めてレインウェアの上着を活用し、山で食べるおにぎりのおいしさを満喫。お釜付近は濃霧のため全く景色が見えなかったのは残念でしたが、下山時の荷物の重さでバランスを崩しながら、実際に足の運びを教えていただき、本当に登山の基本を体で一つ一つ学んでいる実感を味わうことができました。講師の先生方ありがとうございました。帰りは温泉に入って濃厚なソフトクリームを満喫。現役学生の遠足以上に盛り上がった楽しいバス旅行。プロのバスガイドさん以上の演出。いつもと違う顔を見せてくださった講師の方々。どれをとっても本当に楽しい思い出です。誰かが言った「この歳になってこんな楽しいことがあるなんて・・・」同感です。学生気分に戻って楽しいひと時を過ごしながらかる登山学校、本当に入校してよかったです。8月のキャンプも今から楽しみです。

〔登山と運動生理〕 講座に参加して

一班 野部やよい記

7月4日 机上講座 体重・体脂肪率・内臓脂肪・血圧・脈拍を測って体年齢を知る。

体力測定 反復横跳び・立幅跳び・上体起こし・長座体前開眼片足立ち を室内で測定。

かれこれ40年ぶりになる体力測定・・・たいへん新鮮な体験。なぜか競争のように熱が入ってしまうところもあり(笑)

山口講師による講義。楽しい登山にするために、「疲れにくいスピードで歩く」には、登り始め30分はゆっくり歩く。呼吸法に注意する。燃料切れにならないように炭水化物をシッカリ採る。中高年登山者なので、自分の能力は過大評価せず、日頃より筋トレで体力を創ることが大事。

講義の後に20kg近い水の入ったザックをしょって歩荷体験。今回の会場であったカルタスホールの3階から一階までを3往復。階段は冷房が効いてなく汗がだらだら。テント泊で縦走になったらこのぐらい背負うわけですね・・・



7月5日 実技講座 栃木県那須の茶臼岳を目指しました。梅雨の季節ですから雨予報もしようがないと思っていましたが、北浦和からバスに乗り東北自動車道を降りるころには・・・路面が乾いている！！曇天で決していい天気ではないけれど、「ラッキー！」でした。今回のテーマは『歩荷体験』と『心拍数を測って乳酸がたまらないようにペースを保つ・疲労をためない登山』

班のメンバーが順番に約20kgのザックをしょって歩きました。15分ほどでしたが気温が低いにもかかわらず、汗がザクザク出ました。所々で心拍数を測りながら登りました。登り始めの30分はいつも苦しいと感じるところですが、今回は先頭の伊藤講師がゆっくりとペースを保ってくださいだったので、汗はかきつつも足がスムーズに動きました。

登り始めて間もないころに、レスキューの屈強な青年たちが私たちに追い抜いて行きました。ヘリコプターのホバリングの音も聞こえ、なにやら朝日岳方面で救助があったようです。登山にはリスクがつきものと、気を引き締める一瞬でした。

コースタイム：10：30 茶臼岳登山口 ⇒ 11：40 峠の茶屋跡 ⇒ ランチタイム ⇒12：10 頂上へ向かう ⇒ 12：50 茶臼岳頂上 ⇒ 13：41 峠の茶屋 ⇒休憩 ⇒13：55 下山⇒14：40 駐車場着

峠の茶屋から頂上までは、霧の中を歩いているようで展望はなし。でも、レインウェアを着て歩かなくて済んだので、ありがたいと思いました。メンバーに晴れ男・晴れ女さんがいたようです。心拍数を測って自分のペースを考えながら山を登るという体験で、いつもと違う角度で自分の体力を管理している！という感じでした。帰りのバスの中は賑やかで、不思議な歌がたくさん披露されました。大変楽しい一日でした。

