

山

島岡 清

夏は登山に適した季節ですが、最近の夏山の特徴は、中高年の登山者や小さな子供を含めた家族連れの人たちが目立って多いことです。巾広い年齢層の人が誰でも楽しめるとはいえ、荷物を背負って時には3,000mの高さまで登ることになる登山では以下のことに気をつけて欲しいと思います。

1. 荷物はできるだけ軽くすること。

普段から本格的な山登りをしている人にとっては20Kg程度の重さのザックであれば、ほとんどいつもと同じように行動することができます。しかし慣れない人にとって重荷はバテる最大の原因です。初心者は必ず余分な荷物を持ちすぎますので、たとえば食料品であれば包装は捨てて中味だけをビニール袋に入れ直すというような工夫をしてできる限り軽量化をはかり、10Kg程度でおさまるようにして下さい。

2. ゆっくりと歩くこと。

初心者の欠点は早く歩きすぎることです。駅の階段を登るような調子で登り始めたらたちまちバテてしまいます。少し遅すぎるかなと思えるような速度で30~40分歩き、10~15分休むのが適当です。歩きと休息のペース配分をあまり変えないことが長時間歩き続けるコツです。靴は作りのしっかりした運動靴でもかまいませんが、岩のゴツゴツした所や雨のあとの滑りやすい所を歩くと早く疲れますので、できれば軽登山靴を履くことをおすすめします。

3. 水分は十分に、食事はこまめに摂ること。

最近のスポーツ医学では運動中の水分摂取が重要視されています。運動中の発汗などによる脱水が体温の上昇や心臓への負担増をもたらし、行動力を低下させるからです。高い山では空気が乾燥していることと、呼吸量が増すことによって、呼吸で失なわれる水分量もかなりの量にのびります。ヒマラヤなどでは呼吸だけで1日4ℓもの水分が失なわれるほどです。

したがって大きめの水筒(1ℓ以上)を持って行って休息のたびに水分を摂り、水場があればしっかりと水を飲んで下さい。飲みたいだけ飲んだとしても、水分の摂りすぎということはありません。また、冷たい水にハチミツを混ぜてレモンをしぼることで、とてもおいしく飲むことができ、さらにエネルギーの補給にもなります。

山のベテランは行動食と称し、チョコレートやナッツ、チーズやビスケット、アメなどの食べやすくカロリーの高い食品を一食分ずつ小さなビニール袋に入れて、休息の時や、場合によっては行動中にも少しずつ口に入れて、こまめにエネルギーの補給を行なっています。空腹を感じたら、時刻にこだわらずにいつでも少しずつ食べるようにして下さい。

4. トレーニングをすること。

山行の前にしっかりとトレーニングをしておくことが、山を楽しむために最も大切なことです。

ゆっくりとしたペースでの比較的時間の長いジョギングや自転車こぎが効果的です。特に重荷を背負って歩く場合と自転車で坂道を登る場合とでは足の筋肉の使い方が良く似ており、1ヶ月程前から自転車こぎをしっかりとやっておくと、山に行った時かなり違います。また、登山前に体調を崩している山の中ではそれがもっとひどい形で必ず現れると思って下さい。したがって山行の一週間前からは特に規則正しい生活と食事に十分気をつけて、山の中にまで疲労や病気を持ち込まないことが大事です。

他の多くのスポーツと同じように、登山も成功するかどうかの大半は出発以前に決まっています。
(体育科学部)

