

◎山歩きのトレーニング

皆さんは山へ行ってない時は、通常どんなトレーニングをしているだろうか？人それぞれと思うが、継続が重要との認識では賛成して頂けると思う。人間の筋肉(筋力)は使わないと退化する。安静で1ヶ月も入院すれば目に見えて足の筋肉などは減退すると言われている。一般的に山登りで鍛えた筋肉も、3週間も経てば元に戻ってしまうらしい。その筋力低下を少しでも食い止めた。ここでは詳しい事は別にして実践的な取り組みを記す。

1. 山登りで使う筋肉

今回は足の筋肉に絞って説明してゆこう。右の図は人間の足の筋肉の解説図である。特に山登りに関係する筋肉は概略、大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎと言われる。

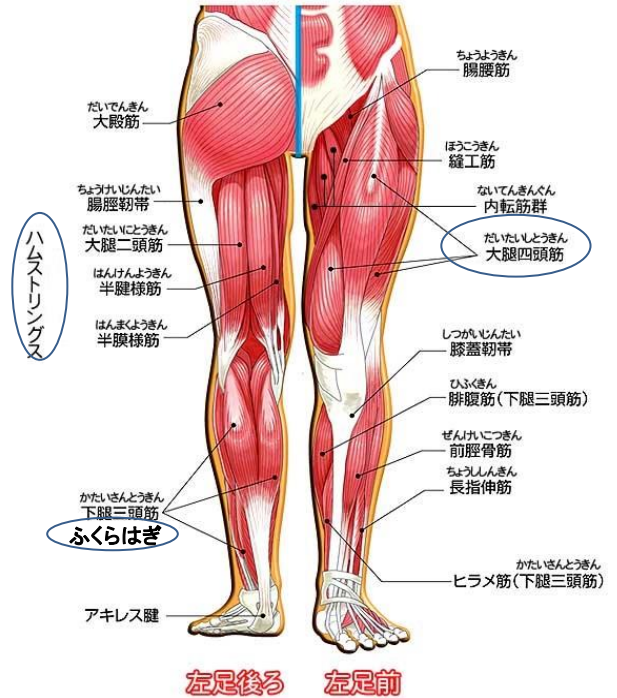
- ・大腿四頭筋＝登り坂で太腿の前面の筋肉が強く働いているのが実感できる。下りでも全体重を支えるので膝でうまく荷重を分散してリズムカルに下る様に心がける。
- ・ハムストリングス＝この筋肉を鍛えることで傾斜の上り下りが楽になり、バランス感覚が良くなると言われている。
- ・ふくらはぎ＝足を上げて接地し体重を押し上げる時ふくらはぎの筋肉が働く。

◎厳しい山行から帰ってくる時大腿四頭筋、ふくらはぎが痛くなる事が多い。それだけ酷使した結果である。

⇒痛くなっている筋肉をストレッチし、鍛える事により、次の山行は楽になるし、より遅くなる。

◎山登りでの事故はその殆どが下りで発生する。個々の筋肉の強化も大事だが、体全体のバランスにも注意する。

⇒下りでバランスを崩して転倒、転落を防ぐには日頃のバランスを考慮したストレッチ等が有効である。



2. どうやって鍛えるか

山登りの足を鍛えるには山を歩くことが最良である。トータル的にバランス良く筋肉を鍛えられることが最大のメリットである。平地でも、上記3カ所の筋肉は常に鍛えておく必要があり、持久力の面からも長い距離を歩く事が効果的である。更に、山へけない時、又平時において次の事を心がける。

◎筋力トレーニング

- ①出来る限り階段を利用する。下りも体全体の筋肉を使い効果大。
- ②出来る限り立つ時間を長く保つ。乗り物等で立って平衡感覚を養う事は大切である。つま先立ち等も組み入れる。
- ③トレーニングジム等で鍛える場合、部分運動に特化しないよう気をつけたい。いろんな運動を組み合わせること。
- ④スクワッド、ストレッチを暇を見つけては実行する。筋肉は収縮は得意だが弛緩には不得意な面がある為伸ばしてやると良い。
- ⑤右の図は大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎの伸縮を繰り返す事により、それらの筋肉を高める効果がある。
- ⑥大切な事は右図の様な姿勢で鍛える場合、その姿勢で各々の筋肉が痛くなる手前で止め、回数を繰り返す中でより深い姿勢にゆっくりと移行してゆく事が必要である。これらは山から帰ってからストレッチとして行うと疲労を和らげる効果もある
- ⑦ランニング等も効果的であるが、徐々に距離を増やして行く等の配慮をしないと膝などを痛める場合があり注意を要する。

◎バランストレーニング

いろいろあると思うが2つ程やってみると面白い。

- ①図1のように爪先立ちして両手を組んでそのまま膝を曲げて体を沈めて行く。徐々に深い姿勢に移行し、そのまま静止する。次に片足を上げ、片方の足のみで同じ動作を繰り返す。
 - ②図2の様な姿勢を取り(右足を上げている状態)右手を体と平行に上げ、左手だけで体重を支えてバランスを取る。次に左足を上げ、右手で体重を支え、左手を体と平行にする。
- *年を取るとどうしてもバランスが悪くなる。上記の他、太極拳等動きの遅い運動も体に良い。

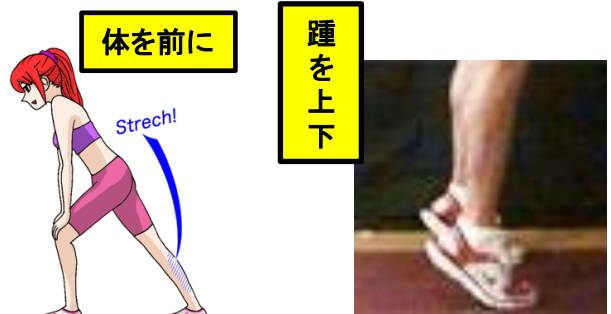


図1



図2