

虹

2024年9月

No. 232



2024年8月 農鳥岳から振り返る間ノ岳・北岳

NPO 法人さいたま山に親しむ会

〒364-0035 北本市西高尾 3-167 ヒライビル 101

Tel Fax 048-592-2814

Eメール info@saitama-mt.jp

ホームページ <http://www.saitama-mt.jp/>

NEWS

★来月号の会報発送は9月30日（月）の16：00～です。

★8月末現在の会員数 183人（正会員49 賛助会員134）

「山での疲れにくい歩き方」

上野 司

「山で疲れずに歩けたらなあ」と思わない人はいないと思います。前号でははるかさんが「荷物の軽量化」について書いてくれたので、今回は「山での疲れにくい歩き方」について書いてみようと思います。

参考にするのは、運動生理学の観点から登山について研究している鹿屋体育大学の山本正嘉教授の著書『登山と身体の科学』です。山本さんは学生時代から登山を続けていて、海外での初登攀記録も持つ方ですが、ご自分の登山体験と科学的研究を結び付けて登山についての様々なアドバイスをしてくれています。

先ずは前提となる登山の運動強度、それによる運動効果について見てみましょう。山本さんは、有酸素運動の代表格である「平地ウォーキング」と比べて、登山はさらに効果の高い運動だと言います。運動強度をメッツという単位で表すとすると、ウォーキングや登山は次のようになります。

- 1メッツ じっとしているときに使うエネルギー
- 2メッツ 平地をゆっくり歩き
- 3メッツ 平地を普通歩き
- 4メッツ 平地を早歩き（ウォーキング）
- 5メッツ 平地をかなり早く歩く
- 6メッツ 山道をゆっくり歩く（ハイキング）
- 7メッツ 普通の無雪期登山、ジョギング
- 8メッツ 雪山、岩山、沢登りなどハードな登山、ランニング

2メッツ、3メッツは、1メッツのじっとしているときの2倍、3倍のエネルギーを使うという意味ですから、ゆっくり歩きのハイキングでも早歩きの1.5倍の運動強度になるようで、しかもハイキングは長い時間もかけますので、その運動量に比例した運動効果は抜群です。ちなみに、ウォーキングの際、速く、歩幅を大きく、後ろ足をけり出し、腕を振る、などのアドバイスがされるのは、ゆっくり歩きだけでは運動強度が足りないの、それを補うための工夫が必要だからです。

その点、ハイキングでは、もともと運動強度も高く、時間も長くかかるので、逆に身体にかかる負担をなるべく小さくするために、ゆっくり歩く、歩幅は小さくする、後ろ足は蹴らない、腕は振らない、といった歩き方が勧められます。

厚生労働省がメタボ予防の運動指針として「1週間で23メッツ時の運動をしよう」と呼び掛けているのですが（4メッツの運動であるウォーキングを2時間行えば、4×2の8メッツ時）、登山は登り下り平均で5メッツの運動強度だと考えると、1週間で5時間歩けば25メッツ時となり、週1回の5時間登山で指針目標を達成できるわけです。そして、こういう日帰りでの週1回の軽登山の積み重ねが、アルプスなどの健脚向きコース、上級者向きコースをトラブルなく歩けることにつながるということが様々な研究結果から分かっています。反対に、1ヶ月に1回程度、思い出したようにハードな登山をすると、健康に良いはずの登山によって膝や腰が痛くなる人が多いという報告もあります。

また、登山のユニークな性質として、上りと下りで生じる効果が違う、ということも知っておいて良いでしょう。上りでは心肺系に対して、下りでは筋骨格系に対して、より大きな運動刺激を与えられるのでバランスのよい身体づくりが出来ます。

さて、本題の「山での疲れにくい歩き方」についてですが、登りについて言えば、対策は「ゆっくり登る」ことにつきます。私たちは、1時間に標高差300m程度のスピードで登るようにしていますが、これが体力に不安がある人も混ざる中高年グループにとってベストであることが、山本さんの研究からも明らかになっています。1時間に標高差300mを登る運動強度は6メッツ程度と考えられていますが、これはハイキング的なゆっくりした上り歩行の感覚で、私たちのメンバーの多くが「このくらいのスピードなら大丈夫」というものだと思います。ただ、このような登りが、この間出かけた燕岳、飯豊山、利尻山、槍ヶ岳では、6、7時間も続くわけですから、休憩を早めにいれたり、1時間に250mくらいに落としたりと、参加者の皆さんの様子を見ながら調節して、全員登頂を目指します。

ゆっくり登れば楽であることを皆知っているはずなのに、速く登ってバテてしまう人が出るのは、次のようないくつかの理由があると山本さんは言います。日常登る場面としてすぐに思い出すのは、駅や歩道橋の階段登りだと思いますが、あまり急がずに上っている人でも、調べてみると、1時間に標高差700～800mもの速さで上っているのだそうです。これが誰にでも支障なくできるのは、駅の階段の標高差が5～6mしかないからなのですが、その登高感覚が体に刻み込まれているために、山でゆっくり歩いているつもりでも、速すぎるペースになってしまうのだと考えられます。特に人気の山では、周りにたくさん人がいて、皆が早いペースで登っているのので、ついついそのスピードに合わせて、失敗してしまうようです。ですから、私たちは、このスピードがベストだと決めたら、どんどん抜かれても全くかまわず、マイペースで登り続けます。そうすれば必ず着くわけですから。

そんなわけで、NPOで登るときは、先頭のスタッフのペースで歩いていけば登頂できます。自分たちだけで行く場合も、1時間300mのペースを守ることで、自分

で「きつい」と感じる手前のスピードで歩くことを心掛ければ、おそらくその登山は成功するものと思います。

さて、「疲れないで下る方法」ですが、下りの疲労は上りと全く違う要因で起きます。上りは乳酸の蓄積によって疲労が起こるのですが、下りで疲労したときに乳酸値を測っても、安静時の値と変わりません。登山の下りでは、自転車で坂道を下るときに加速がつかないようブレーキをかけますが、このときにブレーキのゴムがすり減っていくように、脚の筋肉が徐々に損傷していき、体重を安定して支えられなくなり、脚がガクガクになるわけです。このことに加え、高い段差を下って行くときの足にかかる大きな着地衝撃力が下りの大きな疲労原因です。

ですから、上りでは乳酸が蓄積されないようゆっくりと登ることが大切なのですが、下りの疲労を防ぐためには、ゆっくりと下るだけでは有効な対策とは言えません。ゆっくり下っても、脚の筋肉の損傷は蓄積されてきますので、このダメージをできるだけ小さくすることが対策となります。これは上りの「ゆっくり登る」ことほど単純明快ではありませんが、次の3つが有効な対策と考えられます。

一つは、歩幅を小さくして下るということです。これにより、着地衝撃力を小さくし、筋肉の損傷を小さくすることができます。

二つ目は、歩き方で、斜面に対してまっすぐ前向きに下るのではなく、身体を斜め、あるいは横向きにして下ることです。このとき、膝関節をあまり曲げず、お尻から重心を下ろしていくようにすると、臀部の筋にも負担を分散でき、大腿四頭筋への負担を減らせます。実際は、全ての場面で斜め向きに下ることはむずかしいですが、前向きと斜め向きを混ぜながら下ると脚への負担が減ることは経験的に分かります。

そして、三つ目は、トレッキングポールの使用です。着地点の近くにポールをしっかり突いて、腕の支えも使いながら身体をゆっくり下ろせば、下半身への衝撃力をかなり小さくできます。上りでもトレッキングポールは有効ですが、筋肉の損傷が主たる疲労原因となる下りでは、トレッキングポールの使用は下りでのふらつき、転倒を防ぐ意味でも有効でしょう。

この夏、「絶対無理だと思っていた利尻岳に登れた」、「標高差1500m以上の山なんて夢のまた夢と思っていたけど成功できた」「あれは上野マジックだった」など、多くの驚きと喜びの声が寄せられています。これはマジックでも何でもなく、「ふだんから軽登山に親しんでいる人なら、大きな山にも時間をかけてゆっくり登れば登れる」ということなのだと思います。これからもこれらの科学的知見も参考にしながら、楽しい山登りを続けていきましょう。

今後の EVENT

◇リーダー山行

山行報告

- * 7. 27 岩登り(榛名黒岩)
- * 8. 3-5 岩登り(小川山)
- * 8. 10 岩登り(阿寺)
- * 8. 12-13 沢登り(丹沢・原小屋沢)
- * 8. 17 岩登り(阿寺)

山行計画

- * 8. 31 沢登り(足尾ヒライデ沢)
- * 9. 1 沢登り
- * 9. 21 岩登り(越沢バットレス)
- * 9. 27-29 沢登り(葛根田川から大深沢)
- * 10. 12 岩登り(一ノ倉沢)

◇山荘利用予約状況

那須高原・北蓼科にあるログハウスはNPOの会員であれば、いつでも何泊でも、自由に宿泊できます。小さなお子さんの賑やかな声や、大声での談笑もここだったら気になりません。ご家族、友人、ご近所お誘いあわせの上、ぜひご利用ください。

那須山荘	蓼科山荘
9月7、9月9～15日 9月21～22日、28日 10月4～5日、 10月11、13、19日 10月31日～11月11日	10月12日

◇スポーツ教室

スポーツ吹矢	クライミング	健康ヨガ
9月6日(金) 9月13日(金) 9月20日(金) 9月27日(金)	毎週火曜日と木曜日 現在は参加費をいただく教室としてではなく、サークル活動的に運営しています。	9月6日(金) 9月13日(金) 9月20日(金)

REPORT

7月23日 浅間外輪山縦走

毎年信州方面にはドライブで出かけており馴染の浅間山です。特に鬼押しハイウェイから間近に見る雄大な山容にはいつも見惚れてしまいます。

今回はいつもの浅間山の反対側、車坂峠を出発して外輪山を縦走する山行です。スタート1時間半で外輪山の尾根、トーミの頭に到着。浅間山山頂と、今から巡る切り立つ外輪山の峰々を晴天のもと見渡すことが出来ました。浅間山の雄大な景色に大感激！

黒斑山、蛇骨岳、仙人岳、鋸岳を浅間山を眺めながら巡り、急な岩場のJバンドを下り、草すべりの急登を経て車坂峠に戻る7時間の山行でした。高峰高原ホテルの大浴場、ラウンジからの富士山、南アルプス等の眺望も大変素晴らしく、大満足の山旅となりました。同行の皆様お疲れ様でした。スタッフの皆様お世話になりました、有難うございました。

中島 吉紹

7月26～28日 槍ヶ岳

★槍ヶ岳山荘までの登りは長くて疲れましたが、晴天にも恵まれスタッフのご指導もあり、快適に登頂出来ました。有り難うございました。

★青空とワイン片手に槍ヶ岳

2日目の午前中には早々と、槍の穂先に登っておりて来ました。頂上の降りる最初の一步が怖いと聞いていましたが、前もって二子山などの練習のおかげと、スタッフの宮入さんの適切なナビのおかげで、楽しく登って降りてこれました♪

また事前に宮入さんから、「怖いよ～」と大袈裟に脅された事が、逆に功を奏したのかも知れません^^お昼前には早々と任務完了してしまい、その後は槍の穂先を眺めつつ皆で祝杯!

青空をバックに、岩のソフトクリームのような岩壁に、蟻の如くへばりつく登山客を眺めながら、槍ヶ岳山荘でしか飲めない山の会ごちの赤ワイン「3180」を皆で乾杯しました!

★槍ヶ岳、あの、槍ヶ岳に登頂してきました。

私にとっては、あの槍ヶ岳なのです。天気が心配されたので、早朝4時30分槍沢ロッジ出発、11時過ぎ槍ヶ岳山荘到着、リックを置き早速槍の穂先にアタックです。岩を登り、鎖にしがみつき、はしごをよじ登り登頂です。青空の頂上で万歳をすることができました。

山頂から降りてからは、山荘で昼の1時前から酒盛りです。登頂できた喜び、生ビールの美味しかったこと。リーダーの、お二人、グループの皆さん、楽しい山旅ありがとうございました。楽しい三日間でした!!

★念願の槍ヶ岳にやっと登頂する事ができました。27日の朝は天気の関係で当初の予定より2間程早くまだ薄暗い中山小屋を出発しました。昼前には槍ヶ岳山荘に登着、即槍ヶ岳へ一歩一歩慎重に山頂は思っていた以上広々してました。

下山は降りづらい箇所が何箇所もあり、足の置き場などスタッフの宮入さんに指導して頂き無事下山する事が出来ました。皆全員でハイタッチ、休憩場所の徳沢で頂いたソフトクリームの味も忘れません。参加された皆様ありがとうございました。

★数年来の憧れの槍ヶ岳。夏休みでもあるし上高地は観光客で賑わっていた。我々は一路宿泊地の槍沢へ向けて、足を進めた。川沿いの道は空気がひんやりして、とても気持ちいい。ヘトヘトになりながらロッジに到着。シャワーを浴びて夕食まで、外で

ビールを飲みながら反省会？夕飯を食へ明朝の、天気の崩れが予想されたため、朝食は弁当にして貰う。早めに起きて出発の時間まで弁当を食べる。薄暗い中いよいよ槍へ。

イヤ〜槍ヶ岳山荘まで長かった〜。そこに見えているのに中々着かない。老体に鞭打って一歩、一歩前へそして、やった〜。やっと到着。少しゆっくりして、荷物は山荘に置き目の前にある槍ヶ岳向かう。槍も渋滞していたが、登り易い。絶景の頂上に着きバンザイをして写真を撮り下山。皆でハイタッチをして槍制覇を喜びあった。夕食後は皆疲れていたのか早々と横になる。次の日は雨と強風。朝食を済ませ下山の準備。少し雨、風も弱まって来たので宿を後にする。何せ、1日で上高地まで下らなくてはいけない。まだ？まだ？と思いながら頑張っって歩きに、歩いてやっと着いた。あ〜つかれた。皆さんありがとうございました。お疲れ様でした。最後に一句「槍ヶ岳、ああ槍ヶ岳槍ヶ岳。」

8月1〜3日 白峰三山縦走

ヒトを喜ばせる為に生まれ、好奇心という皮膚をまとったピリーさんと、そこへそっと寄り添う萌さんに連れられ、またとない好天に恵まれ、何もかもが大満足の、素晴らしい雲上歩きでした。間ノ岳までが遠くて遠くて、シリトリをしながら進んでもなかなか間ノ岳に着かず、タイヘン頑張りました。なんで間の岳という名前なんだろう、ホかにステキな名前はなかったのか…などと考えながら。

最後の乗り合いタクシー、9人ということで1台貸し切り、時間も料金も少しお得の機転を利かせた事務長（はるかさん）に大感謝、ビックリ！！

またまた心に深く刻まれる山旅となりました。ホントに有り難うございました。

篠原 加奈子

北岳は、これまで何度か登る機会がありましたが、その先までは、とても無理だと間ノ岳へ向かう人たちを横目で見ながら、広河原へ下山していました。一往、私も百名山を目指しており、間ノ岳へ登らなければと企画が発表されるやいなや申込みを行いました。ところが、8月4日（日）は、どうしても休めない仕事が入ってしまい痛恨の極みでキャンセルさせていただきました。「間ノ岳へは、いつ行けるだろうか」と悶々としている中、「今年は農鳥小屋が営業するため、行程を1日短縮できました！」との報に接し小躍りして再度の申込みをしました。「停滞があったらどうしよう」「その場合は山姿のままでも職場に向かおう」と覚悟を決めました。しかし、そんな心配をよそに、全日程、全快晴で、富士山も、南、中央、北アルプスも、サンセットも天の川も御来光も全部見られる、この上ない絶景を堪能することができました。白根御池小屋は、2013年以來11年ぶりで、奇しくも11年前と同じ部屋でした。当時は10人が重なるようにして泊まりましたがコロナ禍を経た今回は5人用に衝立が設置され、とても快適でした。夕食後、談話室に集まろうとした際、Billyさんが、書架にあった「63歳のエベレスト」を手にとられていたので、「渡邊玉枝さんは、さいたま山に親しむ会を知らしめてくれた私の恩人です！」と思わず、声を発してしまいました。73歳で世界エベレスト最高齢記録を更新され、各地で講演会が催される中、これを網羅すべく追っかけていたにもかかわらず、当会

10周年記念の北本市文化センターでの講演会を、あろうことか見逃してしまったことで当会を知り得たと話しました。Billyさんは「富士山ガイドをやっているので、富士河口湖町在住の渡邊玉枝さんと行き合っていた」と返してくださり、自然に対する向き合い方が渡邊さんと同じかも知れないと、Billyさんの師匠である登山家、大倉喜福さんのお話をしてくださいました。農鳥小屋では、女性一人が小屋番として守っているからと、ふとんをたたみ直してくれ、大蔵喜福さんを師と仰ぐ弟子の姿勢に感動しました。農鳥岳からの急降下は7月23日の浅間外輪縦走での経験があったので何とか無事に下山することができ、広河原では、とても多くの方がバスを待っている中、はるか事務局長がタクシーを手配してくださったとのことで、スムーズに帰路につくことができました。同行の方々にも大変お世話になり、忘れ得ぬ山行になりました。皆さん誠にありがとうございました。

R・K

8月8日 御嶽山

今回初参加で御嶽山登山に参加させていただきました。4時集合と早い時間からにも関わらず皆さん元気いっぱい！！少し不安もあったのですが皆さん温かくて1日楽しかったです。お天気にも恵まれ空気の清々しさにも心洗れ、山っていいなと感動しました。道中でいただいた梅きゅうりは格別に美味しかったです笑

スタッフの皆さま、ご一緒してくださった皆さま、ありがとうございました！！またよろしく願いいたします。

M,K

8月22日 志賀高原・志賀山

美ヶ原から変更して決まった志賀高原志賀山ハイキングですが、天候のため一度延期して、8/22に実施となりました。もともと湯ノ丸山を予定していた日程でしたが、参加希望者が少なかったため、湯ノ丸山参加希望の方の了解を得て、志賀山1本にさせていただきました。参加者はスタッフ含め9人です。

当日、埼玉県内は雲が多く、暗い空の下での出発となりましたが、志賀高原に向かうにつれて青空も見えて来て、ますますの天候となりました。前山リフトに乗って、前山高原に出ると、横手山や熊の湯の上にそびえる笠ヶ岳が良く見え、楽しいハイキングの始まりです。ひっそりとたたずむ渋池を通り、分岐点からは志賀山に登る人と直接四十八池に向かう人に分かれます。私は直接四十八池に向かいました。四十八池は、浮島が浮かぶ高層湿原で、「コンパクトにまとまっていて、尾瀬より綺麗！」との声がかかるほど素敵なおとこでした。そこで、志賀山を回って来た皆さんと合流して、前山リフト方面に戻ります。下りは歩いて降りる人とリフトに乗る人に分かれ、駐車場で合流しました。

下山後の温泉は、志賀高原の旅ではいつも利用させてもらっている、ホテル・サンバレー志賀の広～い温泉。私たちだけの貸し切りで、ゆったりと楽しみました。

上野 司

山旅トピックス

1. 7月27日、平出和也さん（45）と中島健郎さん（39）がK2西壁にトライ中、滑落した。7000m地点で二人の姿が確認されたものの現場は急峻でヘリは近づけず、また地上からの救助も二重遭難のおそれがあるとして、7月30日、救助活動の打ち切りが発表された。ヒマラヤの名峰に困難で美しいラインを拓いてきた平出さんはピオレドールを3度、登攀力で数々の成功に貢献してきた中島さんもピオレドールを2度受賞している日本を代表する登山家だった。
2. KDDIは今年の夏山シーズンに、山小屋での有料Wi-Fiサービスを、日本百名山を中心とした100か所の山小屋へ拡大することを発表した。「山小屋Wi-Fi」は、通信衛星を活用してインターネットに接続できるサービスで、2023年に北アルプスの八方池山荘など12か所からスタート。2年目となる今シーズンは、日本アルプス、ハヶ岳、富士山などの山域に拡大することで、日本アルプスの日本百名山のうち、約7割の山で「山小屋Wi-Fi」が利用可能になる。これまでもWi-Fiサービスを提供する山小屋はあったが、複数人で使うと速度が遅くなってしまふことが多かった。しかし、衛星を使った「山小屋Wi-Fi」では、ストレスなくデータ通信ができると期待されている。利用料金については、auユーザーは無料、それ以外の人は、24時間600円、2時間300円。
3. 白馬岳へ通じる白馬大雪渓で、クレバスが多数発生し、安全なルートを確認できないとして、長野県白馬村は7月4日から白馬大雪渓ケルン～お花畑を通行止めにした。大雪渓では例年より早く山肌が露出し、春先から岩盤崩落が起きるなど不安定になっている。大雨の影響もあり、割れ目の幅が広くなり崩落の危険性が高まっているという。白馬鎧温泉ルートや柵池ルートは通ることができる。



7月23日 浅間外輪山縦走



8月1~3日 白峰三山縦走



7月26~28日 槍ヶ岳



8月8日 御嶽山



8月22日 志賀高原・志賀山

