

第2回プロが教える安全登山講座 第1回基調講演 講演の要旨

講師；山本正嘉氏、日時；2016年10月22日18：00～20：00、会場；山と溪谷社会議室にて



1、2014年夏の長野県内の山岳事故者の83人にアンケートを実施し、92%の人から回答があったが、60歳以上で登山歴10年以上のベテラン登山者の事故が突出して多いと言う、驚くべき事が分かった。今まで考えられていた様な、経験の浅い人や若い人が事故を起こしているのではなく、いわゆるベテラン登山者が事故を起こしている。→ベテランが危ない！！

2、国立登山研修所が指導者研修会参加者164人（平均59歳、登山歴20年以上）に、初心者・一般・健脚各コースでのトラブルを調査した→初心者コースではトラブル無し、一般コースで少しあり、健脚コースでは4割以上に急増する。トラブルは、筋肉痛・膝の痛み・下りで脚がガクガク（転倒転落滑落の前兆）、登りで息切れ（心臓突然死の前兆）などが4割以上であった。→中高年リーダー層の4割以上は健脚コースでは体力不足→リーダー層ですらこの状況では、体力不足問題は非常に深刻！！

3、登山は普通の人が考えている以上に大変な運動で、ハイキング6メッツ台（バスケット、エアロビクスと同じ）、無雪期の縦走7メッツ台（ジョキング、サッカー、テニスと同じ）、雪山・岩山8メッツ台（ランニング、水泳と同じ）、岩登り11メッツ台（速く泳ぐ、階段を駆け上がると同じ）となる。例えば、無雪期の日本アルプスを6時間登山すると、6時間ジョキングをするのと同じで、登りは心肺に、下りは脚にジョキングと同じ負荷がかかる。平地で6時間ジョキングを続ける事など考えられないが、山では平気でそのような運動をしている。また、7メッツ以上の運動（無雪期の縦走以上）は心臓突然死の可能性が、6メッツ以下の運動（ハイキング）の何十倍も高くなる。事実、一般登山の登りで心臓病の既病歴のない人の心臓突然死の事故が増加している。

4、1項の遭難者によると、94%はトレーニングをしていると回答しているが、「平地のウォーキング」や「階段上り」などで、これでは運動強度や時間が不十分で、登山のトレーニングには全く足りない。体力データを取ると、登山者は一般の人よりは体力があるが、それでも登山には不足している。60歳を過ぎると急激に体力が落ちる。安全登山にはもっと体力（持久力と瞬発力）が必要で、持久力は「低山トレーニング」が良く、瞬発力は筋トレが良い（12月2日の第3回講座で説明をする）。筋トレは「スクワット」、「腹筋」などが有効で、週2～3回で良い。また、2週間に1回程度、山に登っていると良い。

5、エネルギー不足と脱水は転倒転落滑落や、心臓突然死などの色々な事故の原因となるので、安全登山の為に登山の体力度（消費エネルギーと脱水量）を示す科学的数値を表す「コース定数」を作った（1

月 17 日の第 4 回講座で説明をする)。山と溪谷社の「分県登山ガイド」の 2016 年版以降に掲載されるようになったので、活用してほしい。

6、長野県山梨県静岡県では体力度と技術度をグレーディングしているが、体力度は「コース定数」をもとにしてランク付けをしており、過去の初級中級上級よりかなり正確なので、参考にしてほしい。また、山の事故防止には自分の体力を知ることが大切なので、自分の山の体力の自己評価をすると良い。大まかに言うと、低山がよく整備された道を 1 時間に 300m 登れば 6 メッツ、400m なら 7 メッツ、500m なら 8 メッツの体力があると考えてよい。但し、「楽」と「ややきつい」の中間のマイペースで歩く事。

7、登山歴 10 年以上のいわゆるベテラン登山者の事故が多いという現状を考えて、過去の常識にとらわれず、新しい視点から安全登山を考える事が大切。 (記・2016/10/24 山岳スポーツ指導協会 安村)

