

## 平成 30 年度 体協ニュース

No.	30-②
行事名	ハイキング勉強会 「ハイキングの楽しみ方と安全に山に登るには」…登山の基礎知識と技術…
講師名	(有)奥多摩館代表取締役 植村冒険館アドベンチャー講座講師 原 邦三氏
会場	板橋区立小豆沢体育館 多目的室
日時	平成 30 年 4 月 20 日(金) 午後 6 時 30 分～
主催	公益財団法人 板橋区体育協会

平成 30 年 4 月 20 日(金)午後 6 時 30 分より、ハイキング勉強会「ハイキングの楽しみ方と安全に山に登るには」…登山の基礎知識と技術…が板橋区立小豆沢体育館多目的室にて 77名の参加者を迎え、開催されました。

(公財)板橋区体育協会ハイキング事業部 高橋理事の司会で開講し、(公財)板橋区体育協会高澤専務理事の挨拶に続いて、原講師によるハイキング勉強会が始まりました。

先ず始めに《シニアの安全ハイキングの楽しみ方》として自分の体力に合った山を選ばないと「事故」に結び付くことを再確認し、どのような山を選び、どのような登り方をすればより楽しく安全な登山が出来るかを項目毎に詳しい説明とともに学びました。

### 1：無理の無い山とコースの選び方

◎山とコースの外観を知る～標高や緯度、行程時間、体力度、危険度、技術度を考慮する。

### 2：シニアの体力

◎自分の体力を知る～脚力、心拍数、呼吸数、血圧、体温、既往症等を見極める。

### 3：疲れしない・無駄のない歩き方

◎脚運び～歩幅(登りは靴一足分、下りは靴半分)、傾斜と体の向き(前傾、後傾等)

ストックの使い方(ストックを突く場所の選び方、体幹とのズレをなくす等)

三点支持の有効性(写真参照)

◎持続的な呼吸方法～酸素不足と過換気症候群を避ける

◎荷物の重さ～荷物は食料や水、衣類等を約 8 kg 程に収める。重いと体力を消耗する。

◎体温調整～快適な体温に調整するため、衣類や天候に十分留意する。

◎発汗と水分補給～発汗により体内の水分量が不足し熱中症発症リスクが増える。

### 4：山でバテないためのトレーニング方法

◎インターバル速歩～「速い(ややきつい速度)3分、遅い(ゆったり)を3分」を5セット。

毎日、5ヶ月位続けてみると効果が出てくる。

◎階段の昇り降り～1日 20分位を2週間程続けてみると効果が出てくる。

踏み台昇降の場合 20~30 cmの物で10分間を3セット続けてみても良い。

### 5：装備とウェア

◎日数、季節による装備の違い～衣類は頻繁に、早目に脱ぎ着し、体温調節に留意する。

◎標高・季節によるウェアの違い～平地と標高の高い所では気温に差があることを認識する。

◎必携の装備(地図・磁石・雨衣・ヘッドランプ等)～地図を読めると現在地が判断出来る。

### 6：山でのアクシデント(遭難)

◎道迷い(現在位置がわからない、読図不足)～往路より復路で迷いやすい。景色を覚える。

◎低体温症・熱中症(主に天候による)～気温上昇・低下と強風に注意。水分・栄養補給する。

◎滑落・転落(不注意、筋力不足、筋力過信)～周囲の状況を把握し、雪渓等には要注意。

体のバランスを維持できるよう心がける。

◎登山届と緊急連絡(バッテリーの確保も含め)～登山届は必ず提出する。情報収集をする。

避難場所等の把握もしておくが良い。

最後の質疑応答では、登山靴についての質問があり、自分の足に合う物を選ぶ大切さを学びました。



ハイキング勉強会 会場



高澤専務理事 挨拶



原 講師

《実演》ストックの使い方:三点支持



～強風の時でも体のバランスを保ち、耐えられる。～

(浅賀 公子記)