

バテない方法、上手な登り方

文部科学大臣認定

日本体育協会公認山岳A級指導員
瀬尾 幸雄

☆ ゆっくり歩いてエネルギーをこまめに摂ろう ☆

- 1 朝起きると、コップ1杯の水を飲む。
- 2 朝食は、ご飯を食べる。
- 3 朝食を朝早く食べた人は、車中や登山開始前にパンやむすび、大福餅など、エネルギーを補給して出発する。
- 4 登山開始前には、必ずお茶やコーヒー、スポーツドリンクなど水分補給する。
- 5 出発前、体操やストレッチの準備運動を行い脚や体を温めてから出発する。
(温まると筋肉が柔らかくなる)
- 6 登山を開始したら、20分間は遅いぐらいゆっくり歩く。
元気を自慢にスタート早々、街で歩くスピードで速く歩く人がいる。これでは抹消血管まで血流が届かず無酸素状態で筋肉が働かず、胸が息苦しくなったりケイレンを起こす。車のならし運転のように初めは、ゆっくり歩こう。
- 7 気温が高い日や、スタートしてすぐ階段や急坂がある場合には、20分乃至30分で早目に休憩をとる。
- 8 最初の休憩のとき、暑ければ1枚脱ぐか、胸のボタンを1つはずすなどして、服装の調整をする。
- 9 休憩の都度、水分補給やエネルギーを補給して持久力をつける。アメやチョコ、ナッツ、レーズンなどを食べて緊張をほぐす。汗も出やすくなり、血液の循環も良くなりパワーアップする。
- 10 登山中、沢や滝があると、タオルで頭や首、顔、腕などを冷やすと良い。
- 11 歩き方は、汗が滲む程度にマイペースでリズムカルに歩く。急な登りでは一歩一歩と口ずさみながら登る。
- 12 呼吸は、時折口をすぼめて、フーフーとへそを出すように吐くと、腹式呼吸になり酸素が取り込まれて気分が軽く楽になる。ハアーハアー、言っている人は無酸素状態でバテている証拠。
- 13 バテ気味になったら、早目に仲間やリーダーに告げ、木陰で体を冷やす。
お茶やスポーツドリンクを飲み、酸っぱい物（梅やレモンなど）を食べると回復が早い。
- 14 休憩時には、タバコはなるべく吸わないほうがよい。酸素を吸いにくくするし、血流を悪くして抹消血管まで届かず手足が冷えて筋肉の動きを鈍くする。

人生は、人の道は、歩いてこそ拓ける。

山もまた、歩いて道が創られる。

その厳しさの中から生きる術(すべ)を学び、
清らかな自然の恵みにふれて心洗われ、元気を授かる。

山にはそんな安らぎと教えがある。

(瀬尾 幸雄)