人生を輝かせる山登りのススメ（第32回）

春を待ちながら山でバテない体づくりをしよう

2018.02.16

この冬、数回にわたって日本列島を広く覆った寒気も徐々に緩み、最近は少しずつ春らしさを感じるようになりました。雪山に行かないと決めている人にとっては、山の雪が解け、登山を本格的に再開させるのが待ち遠しい頃でしょう。

ところが、いよいよ春になって山に登ると体の重さにがくぜんとすることもしばしば。以前はスイスイと登れたはずなのに、どうしてこんなに息が上がるのだろう……。多くの人は、そのときになって初めて体力・筋力不足もしくはトレーニング不足を痛感します。そこで今回は、山でバテないためにすぐに始められるトレーニングについてお話しましょう。

登山「本番」で思い知る体力不足。思わぬトラブルにならないよう体を鍛えておきましょう

登山は負荷の高い運動だと自覚しよう

私たちが趣味として楽しんでいる山登りは、タイムや距離、ポイントを競うほかのスポーツとは異なります。きれいな景色を楽しんだり、自然の中で体を動かしてリフレッシュしたりなど、心身の充実を目的にしていますよね。一歩一歩足を運び、動きもとてもゆっくりです。そのため、つい忘れてしまいがちですが、登山は激しくかなり負荷の高い運動なのです。

ここで、登山をほかのスポーツと比較してみましょう。運動や生活動作の強さを示す単位としてメッツ（METs）というものがあります。横になって静かにテレビを見る、睡眠などの安静時を1メッツとして、普通の速さ（平地、67m／分）で歩くと3メッツ、ソフトボールや野球なら5メッツ、ジョギングやサッカーでは7メッツとカウントされます。では、登山は何メッツになると思いますか？

答えは、軽荷物（4.1kgまで）を持っての登山が6.5メッツ、4.5kg以上の装備での山登りが7.5メッツです。登山の運動生理学を専門に研究している鹿屋体育大学の山本正嘉教授は、無積雪期の一般的な登山の運動強度は7メッツ台だとおっしゃっているので、だいたい一致しています。表にしてみるとよく分かりますね。きっとみなさんの予想より多くて驚かれたでしょう。

メッツ	３メッツ以上の運動の例
4	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第１
5	野球、ソフトボール、サーフィン
6	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）バスケットボール
6.5	山を登る（0～4.1kgの荷物を持って）
7	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール（試合）
7.3	山を登る（約4.5～9.0kgの荷物を持って）、エアロビクス、テニス（シングルス試合）

健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省健康局）参考資料2－2「運動のメッツ表」から抜粋

サッカーやテニスは試合の間、ほとんど止まることなく動き続ける激しいスポーツです。本格的にプレーするには日ごろのトレーニングが欠かせません。一方の登山はどうでしょうか？日帰りでも4～5時間、不整地を歩き続け、しかも荷物を背負うという負荷もあります。事前の調整もなくいきなり山へ出掛ければ、体が悲鳴を上げるのは当然のことなのです。

トレーニングは登山に近い運動を… 続きを読む