

登山と身体の科学 ー運動生理学から見た合理的な登山術ー (山本正嘉)

著者紹介 1957 年生まれ 東大教育学部で運動生理学専攻。博士。鹿屋体育大学名誉教授。体育大学で 40 年にわたり、アスリートの競技力向上を目的に研究と実践を行うかたわら、登山の分野でも同様の取り組みを行う。登山歴 50 年。

著者は「山を快適かつ安全に歩くためには、次の 2 点が必要です。第 1 に、登山がどんな特徴を持つ運動なのかを知ることです。第 2 には、自分の身体がどんな仕組みで動くのかを知ることです。これらの知識を活用すれば、山で上手に身体を動かせるようになります。加えて、ふだんから適切なトレーニングをすれば、さらに効果が高まります」といい、著書の中で科学的な調査に基づき、分析し話を進めていきます。

私が特に関心を持ったのはトレーニングの考え方で「トレーニングは登山を主トレーニングに、下界の運動は補助トレーニングとして」捉えている点です。やはり登山の能力は実際に登山することで初めて身につくということです。登山をせずに下界で身につけようとしても無理だということです。しかし現実には登山はたくさんできないことの方が多くいわけで、そのために下界の補助トレーニングをより効果的によく考えて行うこととしているところです。

主トレーニングの登山の目標は「1 ヶ月 2000M を目標に」することや下界のトレーニングの効果的な内容を紹介しています。登山に必要な筋トレはバーベルやダンベルを使って行うもの、あるいはボディビルダーのように腕を太くするイメージではなく、余裕を持って動かせる筋力があれば十分であり、長時間にわたって持続できる能力が重要であるとしています。そしてそのための運動を紹介しています。

- スクワット
- 上体起こし
- 脚起こし
- ランジ
- かかと上げ
- 体幹エクササイズ

しかし、トレーニングは「その効果の現れ方には個人差が生じてくるため、万人一律のトレーニング方法はない」ということです。そして「自分でトレーニングの試行錯誤をして、自分の正解を見つけていくことが必要」とのことです。(いの)

登山と身体の科学 2024 年 5 月 20 日発行 BLUE BACKS 講談社 1100 円