



大人の趣味の作り方

はじめての山歩き ③

380号では「山歩きの楽しさを知る」、382号では「山歩きの準備を始めよう」をご紹介します。



柏 澄子氏

登山全般をテーマにしたフリーライター。公益社団法人日本山岳ガイド協会認定登山ガイド(ステージII)。高校、大学で山岳部に所属し、以来オールラウンドに山を楽しみ続ける。女性の視点からの登山啓蒙に努め、講習会やツアーなどでも積極的に活動する。著書に「山登りの始め方」「山の救急医療ハンドブック」「山歩きはなぜ体にいいの?」(以上、山と溪谷社)、「山歩き基本ハンドブック」「はじめてよう!山歩きレッスンブック」(以上、JTBパブリッシング)など。

プロフィール <http://kashisumi.cocolog-nifty.com/>

さあ、山歩きに出かけよう!

● 前日までの準備

山歩きの日程が決まったら、前日までにしておくポイントは大きく2つ。体調の管理と、計画の確認です。

体調は仕事との兼ね合いもありますが、1週間ほど前からはお酒の飲み過ぎは控え、睡眠時間をたっぷり摂り、疲労をためないようにします。前日の夜と当日の朝はお味噌汁やお茶など水分を多めにとって体に保水します。

できれば数日前から現地の天候をチェックしておきましょう。風や日射などの諸条件を除いても、標高が100メートル高くなると気温は0.6度下がるといわれています。山の気温なども想像してみて、荷物、衣類なども再確認しておくとういでしょう。

山歩きの計画は、必ず家族か友人に伝えておくことも忘れずに行ってください。

● 山での歩き方のコツ

登山口に着いたら、まずはストレッチングをして十分に筋肉をほぐし、体を温めます。

歩きはじめはついつい早く歩がちですが、焦らずイーブンペースを保つのがポイントです。スタートから30分程度でまず1回目の休憩を取り、その日の体調を自分で確認し、衣服の調整をします。その後は1時間に1回程度、体が冷えないように5～10分程度の休憩を取りながら歩きましょう。昼食は消化にエネルギーを使うので、30分くらいは休みます。

山での歩き方の基本は、スムーズな体重移動。登山道は凹凸や石ころがあったりするので、なるべく平らな場所に足を置き、一歩一歩、体を前に移動させていきます。大腿ではなく、歩幅は小さいほうがスムーズに体重移動ができます。

● 山歩きのマナー

登山者はあなた一人ではありません。みんなが安全に楽しく山歩きができるように、知っておいてほしいマナーがあります。

【すれ違い方】

狭い登山道ですれ違うときは、状況に応じて、互いが危険のないように柔軟に対応します。待てるスペースがあれば、「ここで待ちます」などと声をかけて、コミュニケーションを取りながら安全を図りましょう。

またすれ違いの際には、山側によけること。谷側に立つと転落のおそれがあるので、常に山側によける習慣をつけましょう。

【物を落とさない】

登山道で落下物があると、登山者を危険にさらすことになりかねません。ひとつは落石。道にある不安定な石に乗ったり触れたり、また雨の後などで地盤が緩んでいるときにも起こりやすいので注意します。

自分の所有物も落とさないようにします。荷物はザックにきちんとしまい、歩行中に落とし物をしないように、また休憩中のザックや水筒の置き場所にも気を配ります。

万が一でも物を落としてしまった場合は「ラク!」と大声で下方に向かって叫び、周囲に危険を知らせるのも山の大事なルールです。

【自然環境への配慮】

私たちは山から、自然からたくさんのお楽しみや喜びをもらいます。感謝の気持ちもこめて、自然を大切にす意味でも、自分の出したゴミは持ち帰るようにします。

山小屋や登山道の公衆トイレの多くは、多大な費用と労力によって維持されています。山小屋のトイレは有料の場合も多く、1回100円程度ですので小銭を用意しておくとういでしょう。

自然の中に咲いている植物や樹木も、自然の生態系をなしている一員です。持ち帰らないのがルールです。

● 下山後の体のメンテナンス

無事に山を下りたら、バスや電車で移動する前に、ストレッチングで体をほぐしましょう。筋肉をクールダウンさせることで、翌日の疲れ具合にも差が出ます。筋肉がひどく疲れていると感じるときは、冷水や冷却用のサポート包帯などでアイシングするのも効果的です。

最後に、下山後はビールで乾いた喉を潤したいと思われる方。ビールは摂った水分以上に脱水しますので、水をコップ1杯飲んでからのビールをおすすめします。

これまで3回にわたってご紹介してきたことは、登山のおよそのルールであったり、目安です。山に登るなかでそれぞれに、ご自分のペースや楽しみ方を見つけていってください。



下山後も水分補給を忘れずに