

### 「登る」

初心者や中高年者が山に出掛ける時、特に長丁場の場合、心配は体力や脚力が持つだろうかが一番気に成るところではないだろうか？

確かに、一つのパーティーで一人や二人苦しい思いでついて行く人がいる。

これは若者たちでも中高年のパーティーでも変わらない。

しかし、そのような脱落者が他の人より体力的に劣っているとは決めつけられない。

無駄な力が入っているだけの事が多い。歩き方が下手なのである。

本人は普段の運動不足を悔いつつ必死について行くが、他の人より何倍ものエネルギーを使っている。疲れの原因が歩き方という純然たる技術上の問題だと云う事に気がつかない。

山歩きでは、健脚という言葉をよく使うが、これを脚が強い、すなわち強脚と誤解してはいけない。筋肉の強さではなく、筋肉の使い方のうまさを示す言葉なのです。

エネルギー出力をうまくコントロールしながら歩くと、心肺機能にも過度の負担をかけない。

平坦な道から登り坂にかかると、自動車でもギアを落とすのが常識。

人間も同様に、前進エネルギーの何割かを登攀力のために使う。

頭で考えれば当たり前の事が出来ない。だから苦しい思いをする。

山歩きでは、普段とは違う筋肉を使う。だから筋肉を鍛えるよりも、筋肉の使い方に慣れるのが先決である。その意味で「体力二割、技術八割」という山歩きのコツを、覚えて下さい。

体力不足や脚力の衰えを痛感するのは、それはそれで結構な事ですが、とりあえずむだな力を抜く工夫を試してみる事です。歩き方をほんのちょっと変えるだけで、たちまち楽になるという例が非常に多い。

「登山」という文字に表されている様に、山では登る事が圧倒的なウエイト持っている。歩きやすい道はまれであり、きわめて不規則な道です。そこに自分に合ったステップを