

描きつつ、一步一步巧みに踏んで行く。

いくら崩れやすいところでも、足元に不安が残るようなら、足さばきとしては不完全です。

ちょっと遠回りになっても、足場をしっかりと決めていく。

そうしないと筋肉はつねに緊張を強いられるし、体を持ち上げるときも、余分な力を

使う事になる。此の感じをつかめれば、同じ体力、脚力でも登坂能力は驚く程向上する。

脚を鍛えるより、むだのない歩き方を身につけるのが先なのです。

つまり私の云いたい事は、歩きながら休む、山を歩いているのだけれど実は脚腰を

上手に休ませながら歩いて行く。

此の歩き方が身に付くと、年齢に関係なく何時間でも歩ける様になります。

ちょっとした発想の転換です。

そういうトータルな技術を体得して下さい。

「下る」

登りのコツを一言でいうと、口から飛び出しそうになる心臓を、いかにうまくなだめるかに

尽きる。つまり、心肺機能で登るのである。

それに比べると、下りは技術的な要素が非常に多い。登りでは汗をかく事と呼吸が

乱れる事とは連動し、当然心拍数も上がってくる。だから運動強度を下げればいい。

ところが下りでは、スピードを上げたからと云って運動量が増える訳ではなく、

転倒の危険だけが大きくなっていく。とくに足元が不安定な場合、安全なスピードで

下ろうとすると、体が冷えてくる。疲れに加えて筋肉が冷え、しだいに動きが

ギクシャクしてくる。一步一步の着地を考えて見ると、登りの場合、爪先を上げて斜面に

フラットに足を置くのが原則だった。爪先だけで踏ん張ったっていい。

極論すればどちらでもいいわけで、余分な力を使わず、しかもスリップしにくければいい。

しかし下り斜面では、踵から着地する方が体の動きとしては自然である。

富士山の下山路としてよく利用される砂走りでは、それが出来るので、とても気分がいい。

飛ぶように下れる快感を誰もが味わえる。ところが、これを普通の下山路でやると、