

## 疲れず安全に歩く準備

### (1) ストレッチング

ストレッチ（筋肉を伸ばしたり縮めたりすること）は、これから行う運動を予想して筋肉が動きやすいようにするのが目的です。このストレッチやウォームアップは事故防止に欠かせません。足がつったり痙攣の防止に役立ち、また疲れない歩き方にもつながります。休憩中や山行終了後でも行うと効果的。山行終了後のストレッチやクールダウンは疲労の回復を早めます。

#### 【ストレッチとウォームアップの内容】

- ・ 下肢、太もも、内もも（静的ストレッチ）各1回
- ・ 足の甲を下にして足首を曲げる（捻挫防止静的ストレッチ）各1回
- ・ 柔軟体操（動的ストレッチ）下半身、上半身ユックリした動作で
- ・ 片足つま先立ち（平衡感覚ウォームアップ）20秒各2回
- ・ 片足立ちでユックリ膝を曲げ重心を下げる（下り歩行準備）各2回

※・、・の時、視点を一点に固定して行うとふらつかない

『片足つま先立ち』平衡感覚低下を補うトレーニング

このトレーニングによって足の筋肉を鍛えれば、片足で安定して立っていられる時間は伸ばすことが可能で、平衡感覚低下を一定補うことが可能とのことです。（慈恵大・河野先生）片足つま先立ち20秒間各2回ぐらいのトレーニングは、登山前のウォームアップだけでなく、事故予防のため毎日の習慣にしたいものです。

### (2) ウォーミングアップと効果

ジーゼル車を運転したことのある人は経験されていると思いますが、ジーゼルエンジンは暖まらないと燃料となる軽油の発火点が低いため燃料が不十分で力がでません。長距離輸送などのトラックは必ずエンジンを暖めてから出発します。人間でも同じです。

どのような種目のスポーツでも、試合や練習の前にウォームアップするのが常識になっています。ウォームアップの効果は

・ ストレッチやウォームアップでからだが温まると、心拍数もスムーズに上昇し血流量も増え筋肉に必要な酸素の摂取量も短時間で増やせるようになります。

・ **からだの機能を最大限発揮する準備** 「火事場のバカ力」など緊急時に人間は普段できないような力が発揮できますが、人間は非常時に備えて本来もっている能力を通常脳がセーブしています。ウォームアップはこの大脳のセーブを取り外すのに効果があります。

・ **脳から筋肉への命令を伝える機能を正確にし動作が正確になります。** 斜面や不安定な場所の歩行や行動に備えて脳や筋肉の順応も準備します。また、筋肉や関節の柔軟性を高めれば、**不意に起こる怪我や捻挫、筋肉の痙攣などの防止に役立ちます。**

### (3) ストレッチやウォームアップを行わない理由は何か？

(観光レクリエーション意識が障害か)

ハイキングや登山は日常生活では体験することの少ない、斜面や不安定な場所での歩行技術、平衡感覚や柔軟性、筋肉の持久力が長時間要求され**他のスポーツ種目と比べても運動量の大きい、そして一定の危険度もある技術力の必要なスポーツです。** スポーツの多くは競技種目です。選手は練習を効果的に行い競技で行動体力を最高度に発揮することを常時考えています。そのためストレッチやウォームアップの重要性・効果を理解し実行しています。ハイキングや登山は一般的には競技ではありません。そのためなのでしょうか？ ストレッチやウォームアップの重要性・効果についての理解が足りず、その実行が極めて少ないのは残念です。**ハイキングや登山を観光レクリエーションの延長と考えず** 行動の前にはストレッチやウォームアップの実行を習慣にしてほしいものです。はじめのストレッチやウォームアップのメニューは15分程度でできます。これを登山前にすべての人が行えば、下り斜面の一般登山道での事故（ハイキングでの事故、全体の80%）やクライミングなどでの事故も減らすことができるでしょう。

日本ストレッチング協会立 図書館

[http://www.j-stretching.com/study\\_library.html](http://www.j-stretching.com/study_library.html)

ストレッチングの基礎

<http://www3.fctv.ne.jp/~judo/gakujyutu/jyouhou/stretching/stretching.html>

アクテージ体操

[http://actage.jp/exercise/index.html?ppc=002\\_035\\_110401](http://actage.jp/exercise/index.html?ppc=002_035_110401)