

100歳になっても
登れるためには

山の からだ 身体を 考える

第15回

女子美術大学名誉教授（スポーツ生理学）
石田良恵

登山に役立つストックやサポートタイツ

現在、登山やハイキングではストックやタイツなどはごく当たり前に使われるようになり、それらを求めようとすれば選択に戸惑うほどたくさんの種類がある。今回はこれらの利点や特徴を見ながらそれらの選び方などを考えたい。

ストック

誰でも山の1日で使える自分の体力には限りがある。最後まで筋肉に余力があり、膝関節などの痛みが出ないことが望ましい。

「ストックを使うのは山屋としてみっともない」と、ベテランの中には先入観があるようだが、筋力は加齢と共に年々低下してくる。そのため2本足よりストックを使い4本足になると肩の荷物、自分

の体重から受ける衝撃は分散され、実際に使ってみると予想以上に膝への負担が軽減されるはずだ。山では必要以上の疲労は避け体力を温存し事故を防止したい。しかし、登山を訓練という観点からみると、それだけ力を使わないで済ませているのでトレーニング効果は当然落ちる。

ストックを登りや平地での推進力に使い、下山時には2本のストックは着地時の衝撃を軽減し、膝を想像以上に保護し、バランス力もカバーしてくれる。ただ、ストックの使用時には自分の前後の登山者や場所（岩場など）、さらにストックの突き方などにも注意したい。また、下りではストックを長めにするなど、登りと下りではストックの長さを調整したい。ストックは1本ではなく2本を使い、左

右のバランスを崩さない方が安全面からは好ましい。ただし、急斜面での登り下りでは手を使うことも考え注意しなければならぬ。

ストックの種類はたくさんあるので購入の際には持ち運びに便利なもの、故障しにくいもの、軽いもの、操作が楽なものなど自分の目的やレベルに合わせて選ぶことになる。

タイツ

山で使うタイツには効果が異なる目的で主に2つの種類のものがある。タイプの違いを理解した上で、自分の目的や体型、季節などの用途に合ったものを選ぶ。

①サポート系タイツ

一つはランニングなどの際にもよく使用されているもの