

トレーニング考

以下のことはぼくの持論でもあるが、鹿屋体育大学の山本正嘉教授も提言されていること。山登りでバテたくないならば、①ゆっくり歩く。②水をよく飲む。③日頃のトレーニングの三つが大切だ。

今回は③について考えてみたいと思う。

よくある話だから、こうして書いたりしゃべったりしていることに、『事務所に電話がかかってくるんですよ、「私でも登れますか」って質問されるんです、困っちゃいますよね。どこかの山にご一緒したことがあれば、ウンとかスンとかお返事のしようもあるのですが、初めて電話してこられた方の脚力なんて想像しようもありませんものね』というのがある。

こうした電話をかけてくる心理的な背景は三つあると思う。

①自分の脚力を本当に把握できていないがための、素直な質問。

②登る脚力はあると考えているのだが、一抹の不安があるので、背中を押してもらいたいがための電話。

③登る自信はないのだが、登りたい気持ちが非常に強くてダメ元を承知の上での相談の電話。

①～③のいずれもが、トレーニングすることで解決すると、ぼくは考えている。

雪上訓練の中の滑落停止の話をよく例に出す。雪面を上むきになって滑り、途中、リーダーの合図で反転、ピッケルを雪面に打ち込んで滑落を停止させるというアレである。

「あんなこと一生懸命訓練したって、本番で滑ったら停まりっこない」、などと冷たいことを言う奴がいるが、それは正しくない。訓練をしてなかったら停止できないが、訓練をしていれば、停まるかもしれないし、停まらないかもしれない、というのが本当だし、停まるかもしれないということがとても重要だ。

それ以上に重要なことは、訓練をしていなければ急な雪面でへっぴり腰になり、それが引き金となって滑落を招くことがあるわけだが、訓練をしていればそれが自信となってへっぴり腰とならず従って滑落の危険がないというところにあると考えている。

トレーニングというのは、実際の行動の大きなバックボーンになってくれるのだ。「山登りの一番効果的なトレーニングは、山に登ること」、とは山本さんの弁。ぼくも同じ考えである。山に登るための脚筋力が集中的に強化されるという効果があるのと同時に、その山にどんな風に登ったかという本人の登山の総合力がインプットされるはずなのだ。

高尾山稲荷山尾根、高水三山、大高山～天覚山、戸倉三山、丹沢大山、登る山はどこだっていいのだが、その山を自分はどうな風に登れたか、余裕をもって登れたか、精いっぱいだったのか、胸に手を当ててよく考えてもらえば、「私にも登れますか」なんていう電話の必要性は消失するはずだ。次回、街でのトレーニングに言及しよう。