

日頃のトレーニング

山でバテたくなかったら、①ゆっくり歩く、②水をよく飲む、③日頃のトレーニングが大切であるとは、鹿屋体育大学でスポーツ生理学を研究されている山本正嘉教授が書いていることであり、岩崎の持論でもある。

今回は日頃のトレーニングについて考えてみたい。

自由自在に二本脚歩行ができるということは、人類の最大の武器であるわけだが、そのためには抗重力筋、即ち腹筋、背筋、大・中臀筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋という五つの筋肉が必要充分鍛えられていなければならない。歩くということが移動の手段であった時代には、抗重力筋は自ずと鍛えられていたのだが、歩かなくなって久しい日本人はそれが充分鍛えられているとは言い難い。

個人差はあるとはいえ、ゆっくり歩いてもなおハーハーゼーゼーと息を切らし、ちょっとした段差でも足が上がらなくなってしまう方が少なくない。日頃のトレーニングで抗重力筋を鍛えておく必要がある、ということになる。

五つの筋肉のうち、登山の主働筋は大腿四頭筋であるという。なによりもまずこいつを鍛えておきたい。手軽にできるのがスクワット。肩幅よりやや広めに両足を広げて立ち、両手を頭の後ろに組んだ姿勢でお尻をしっかり落とし、立ち上がる。

このスクワットを森光子さんは一日百回やっていたらと聞く。森さんが若々しく輝いている理由がそこにある。森さんができることは、うちの会員だったら誰にもできるはず。とはいうものの、百回というのは大変な数字である。ぼく自身五十回やるとけっこう息はずむし、太ももへたって続けるのが難しくなる。

まずは十回からはじめてみて頂きたい。これを一週間続ける。二週目は十回を一セットとして二セット続けてみる。三週目を三セットにする。なんであれ三週間続けるとそれは習慣となり、新しい習慣は新しい人生を拓いてくれるものだという。四週目に四セット、五週目に五セットとして、これを毎日継続したら、並みの登山道だったら軽やかに身体が持ち上がっていくはずだ。

スクワットは(自転車こぎも同じ)登りのための筋肉は鍛えてくれるが、下りのための筋トレとしては効果が低い。効果があるのは階段下りなので、マンション、デパート、会社のビルなど身近に階段を見つけて下りまくって頂きたい。まっ、ちょっと難しいことなのでスクワット一日十回五セットでよしとしよう。

段差が特に大きくなると、身体を持ち上げられなくない人がいらっしやる。ダイニングルームのイスに足を上げ、ひざに両手を押し当ててよいしょと立ち込む。このトレーニングを左右十回づつ毎日やったら、かなりな段差でも笑顔で勝負できるはず。大好きな山でバテないために、日頃のトレーニングを心がけよう。