

5/26(土)「女性登山者の継続した体力管理のための体力測定」に参加して

上福岡山なみハイキングクラブ 岸澤 泰子

2009年に始まり第4回目になる今年は、全体で37名、埼玉県連から7名の参加者でした。

以前は気にならなかった体調の変化や、体力の衰えが感じられるようになった頃、労山女性委員会主催のこの体力測定があることを知り、自分の体力の現状や弱点を知るいいチャンスと思い初回から参加しています。

測定内容は昨年と同様、柔軟性・敏捷性など7項目の体力テスト、その他に、毎回興味深く受けている超音波診断装置を使った筋肉の厚さ・皮下脂肪の厚さ測定、骨強度測定、そして昨年から加わった血液検査など。

会場である労山事務所の1階から3階をTシャツ、短パン姿の参加者が元気に行き交います。顔見知りになった方との交流も楽しみながら……

個人ごとに詳しい結果データが出るので、自分の体力の弱点や不得意分野がはっきりと見えてしまいます。

安全に楽しい登山を少しでも長く続けるには、これらの結果を踏まえ、自分はどうのような体力管理、体力づくりを行えば良いのかを知り、今後の登山活動に役立てる。この体力測定を目指すものです。

初回参加の時、体力測定の実行者である石田先生から、「加齢とともに筋力は低下していくが、5年間、今年よりも下がることのないよう、お肌の手入れ同様、1日15分身体の手入れを行って欲しい」とお話がありました。

今回はこれらが発端となり生まれた「山筋ゴーゴー体操」を実践し、記録したノートを持参しての参加です。この体操を、早くから自分の体力づくりに取り入れ、今回の体力テストでは大きな成果を出された方もおりました。

参加したみなさんから沢山の刺激やパワーを受け、日々のトレーニングの大切さを痛感した1日でした。結果報告会は6月27日です。