

講習会『山筋ゴゴゴ体操』を受講して

石田先生のあなたの山筋は大丈夫ですか？ の第一声で講義が始まりました。今現在自分の体がどうなっているか、登山に適した身体になっているか知ることから始まります・・・と。一言、一言胸にズシント来ます。中、高、老年期になってからの登山は、やはり自分を知ることから始まります。登りたい山に適した自分の体力、登りたい山に適した筋力を維持し続ける事が出来るかという事になります。なぜか多い50代以降の事故、女性に多い無雪期の事故？ エッどうして、ゴゴゴ体操の冊子を読んでも事故の70%が転倒、滑落となっていますその原因が、50代以降急激に骨量や、筋力が低下するからなの分かりました。それを防ぐために、先ず自分を知ることから始めなければならないという事なのです。幾つになっても遅筋は身につける事が出来るそうです。登山に必要なのは速筋ではなく遅筋なのですからうれしい事ではありませんか。登山を継続していても加齢とともに筋肉量は年々落ちるしかし、トレーニングすれば遅筋は増や事が出来るのです。登山を趣味とする女性は質の高い、満足度の高い生活を送る事が出来るといいます。60代、70代と高齢期に向かって必要なのは体力、栄養、休養だそうです皆さん肝に銘じましょう。早速生涯登山を目指してゴゴゴ体操をしていただきました。短い時間ではありましたが、参加者全員真剣に汗を流しました。これは是非続けていきたいと思えます。午後の講習はサプリメントの話でした。講師はお菓子の会社江崎グリコサプリメント研究室の方たちでした。(うれしいお土産もたくさんいただきました)登山という行為は、非日常的な行為なので栄養を取り込む順位が実ははっきりしているという事です。1酸素、2水、3NA、4エネルギー、5身体材料(アミノ酸)これはしっかり納得できます。水はスタート前にしっかり飲んでおく事、喉が渴いたと感じた時はその時点で相当脱水した状態であるという事を覚えておく事、NA不足になると筋肉が攣りやすくなる、登山中は、減塩の食事はダメ。エネルギーは炭水化物をしっかりとる。身体材料と言うのはサプリメントのアミノ酸を直接とるという事。どうしても年齢を重ねて来ると膝に違和感、あるいは痛みを感じ易くなりがちですが、そういう時はサプリメントの力を積極的に借りてもいいのではないかと思います。日曜日と言う事もありきっと会山行と重なったという事もあるかと思いますがもっと関心を持って受講したい課題ではないでしょうか。

埜歩歩富士見山の会 笠井美佐子