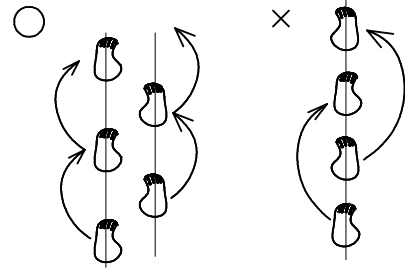




## 疲れしない山の歩き方

登山ハイキング中に、バテないための注意点がいくつかありますので参考にしてください。

1. 歩行30分から1時間前に食事(行動食)をとりエネルギーを蓄えます
2. 歩行前に十分に全身ストレッチ体操をする。特に、腰部・股関節・大腿部・膝関節・フクラハギ・足首関節などを重点的にします。私は平均年齢65歳で15km歩くハイキングの場合30動作を各20秒で計12~15分実施します。大休止出発前もストレッチをするといいです。
3. 歩く順番はガイドが先頭で後続は体力の弱い順にして、最後は責任者が締めます。これでバテ予備軍が助かります。
4. 歩く基本は、
  - ①電車レールの上を歩くように足を運ぶ。
  - ②歩幅を小さくします。重心が振れず、筋力や体力の消耗が少なくなります。
  - ③平な所を探して靴底全体をフラットに着地させる
5. 最初のピッチは歩行体勢に体がついていかないため、ゆっくり歩きます。最初のピッチがきつい人は、深呼吸(腹式呼吸)でしっかり酸素を取り入れます。呼吸は吐くことを意識すれば自然に吸えます。
6. 休憩は40分から50分歩いて10分取りますが、年齢が高い場合「10分以上休むと、足の筋肉が硬くなる」といわれます。ゆっくり歩いて立ち休み程度がよい場合もあります。
7. 食料補給は、こまめに食べてちびちび飲むスタイルがいいです。



### 登りに強い人と下りに強い人

人数の多いツアー登山では、登りに強い人と下りに強い人がいます。順調に登山してさあ下山といった時に、バテてはいないのに下りに弱い人が出てきます。先頭の足が速いと、あせりが出たり疲れからくる集中力の低下や気の緩みでなんでもないとこで転倒し事故に直結することがありますので、先頭はペースを上げないようにサポートして下山しましょう。

### ストックについて

登山ハイキングでバランス保持目的にはシングルストックが有効。積極的な歩行の補助手段または、脚力低下を補う目的で腕力を使う補助手段としてはダブルストックが有効です。

「参加したいが、体力の低下で皆さんに迷惑をおかけするので悩んでいる」といった内容の問い合わせが入ります。

その時はダブルステッチをお勧めします。歩行が4本足になるので以下の利点があります

1. 常に2~3本の足が着地しており、体が振れず歩行姿勢が安定して体力の消耗が少ない。
2. 杖はつくのではなく、漕ぐようにして使用すると腕力で推進できる。コツは体の重心より後ろに突くこと。慣れると歩行スピードが増すので団体の場合は注意。
3. 階段や傾斜の強い登りでは、後足の近くに杖を突き手の屈伸で体重をリフトアップさせる。
4. 傾斜の強い下りでは、杖を前に突いて体重移動をコントロールすることができる。

### ストックの高さ調整について

調整は垂直に杖を突いた状態でひじの角度が90~120°が基準です。条件に応じて下記の高さで試してください。

1. 傾斜のゆるい安定した道を漕ぐようにするには、骨盤の高さに調整。
2. 急傾斜を下山するときバランス保持で使用するには、おへその少し上の高さに調整

