

# 安全に登り

富士山を安全に登るにはどうすればいいのか。出発までしておくこと、現地ですべきことの二つの面から考えたい。

登る人にとって富士山は、日本一運動量が多く、酸素の量が少ない。空気が薄い状態で東京タワーを四回往復するよつなものです。まずは、自分が富士山に登れる体かどうか、チェックすることが大切。低い山に登り、ガイドブックのコースタイムどおりに歩けるかを調べてみよう。

トレーニングの見直しも必要になる。普段から平らな道を三十分ウォーキングしているから、駅の階段を歩いて上っているから大丈夫と思う人は多いが、富士山では通用しない。階段ならヒルの一階から五階までを十分間以上は往復するぐらいでやっと山の体づくりになる。近くの低山

## ゆっくり、水飲み、低山から

に何度か登っておくと効果が高い。現地では高度による疲労（急性高山病）、寒さによる疲労（低体温症）、エネルギーや水分の欠乏による疲労が襲う。

高所では「ゆっくり歩く」「水を飲む」「呼吸法に気を付ける」必要がある。ゆっくり歩くとは一時間で二百五十メートル上がるペース。駅の階段を普通に歩いている人は一時間で八百メートル上がる。これでは速すぎる。階段十段を二十五秒かけるのが富士山ペースです。

高山病は男女、年齢、体力のあるなしにかかわらず半数くらいの人が罹る。頭痛が必ずあり、その上で吐き気、めまいなどが起こる。バスで五合目まで来て、すぐに登り始め、頂上近くの山小屋ですし詰め状態で寝る。これが高山病になりやすいパターンだが、そ



鹿屋体育大教授 山本正嘉さん

やまもと・まさよし 鹿屋体育大学教授、および同スポーツトレーニング教育研究センター長。専門は運動生理学とトレーニング科学。主著は『登山の運動生理学百科』。2001年に秩父宮記念山岳賞を受賞。1957年生まれ。

んな状況で登っている人も多い。高山病が起きた時には、ゆっくりと深い呼吸をすると症状が改善します。低体温症は体の中心部の温度が三五度以下になった状態で、夏山でも起きる。天候が悪い状況の時は行動を避けてください。エネルギーが欠乏すると脳や神経の働きが低下し、集中力や判断力が落ちる。水分が欠乏すると、心臓への負担が増す。水分補給の目安は、自分の体重に行動時間をかけて五倍する。六〇キの人が六時間歩くとすると千八百ミリ、一升の水が必要で、その七割は補給したい。

東京新聞

2014年（平成26年）7月23日（水曜日）

### エネルギーと水分補給の目安

$$\left. \begin{array}{l} \text{エネルギー消費量(kcal)} \\ \text{脱水量(ml)} \end{array} \right\} = \text{体重(kg)} \times \text{行動時間(h)} \times 5$$

例 体重60kgの人が6時間登山をすると

$$60\text{kg} \times 6\text{時間} \times 5 = \begin{array}{l} 1800\text{kcal} \\ 1800\text{ml} \end{array}$$