

# 登山体力 セルフチェック in 美ヶ原 2017 (平成29) 年5月28日 (日) 開催

「百万人の山と自然」  
安全のための知識と技術  
in Matsumoto  
実技講習

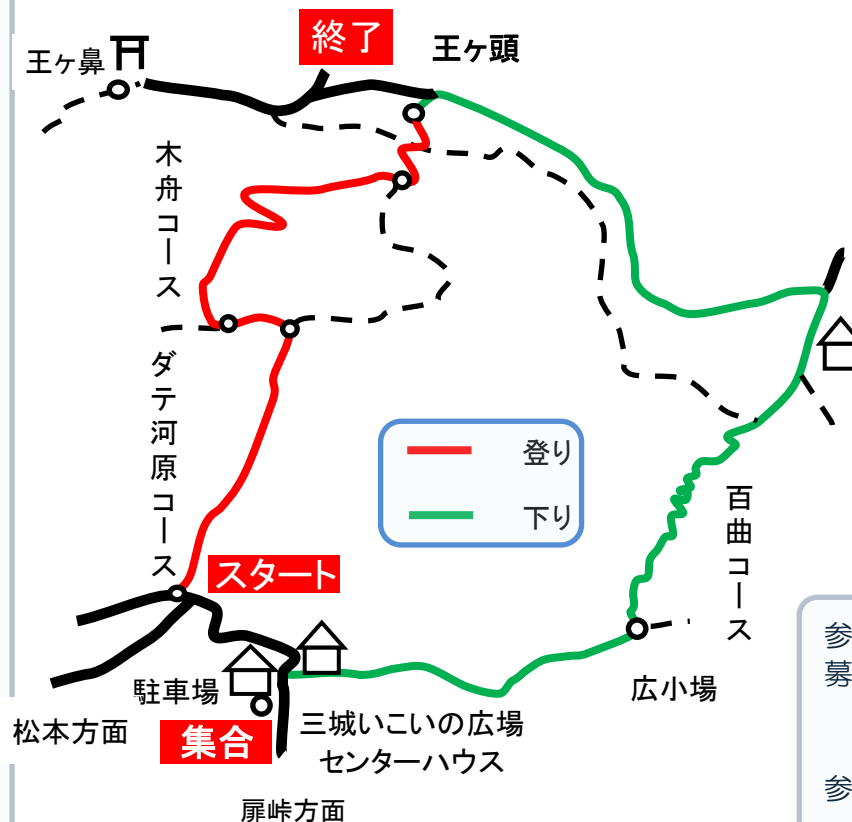
体力不足による  
山の遭難事故が増えています

自分の体力を知って、  
それに合わせた山を選んで登ることが  
楽しい登山の秘訣です。

「マイペース登高能力テスト」  
で登山体力を診断します

1時間にどの位の標高差を登る事ができるか  
は体力の目安となります  
三城から頂上までの標高差620m  
を登る時間を計って  
登山の体力を診断します

「マイペース登高能力テスト」は鹿屋体育大学  
山本正嘉教授が開発し提唱している誰でも手軽に  
自分の登山体力を知ることが出来る方法です



- 三城いこいの広場駐車場に集合
- 受付は8時から
- 9時から登り始め、終了点に着いた人は、百曲コースから下山し、駐車場で流れ解散
- 時間を計るのは登りだけ
- 時間はスタッフが計測
- 下山後、駐車場で記録票を発行
- 日帰り登山ができる格好で行動食と飲み物を持参
- 荒天などで実施が困難な場合は、前日の夕方までに電話連絡します

参加料 2,000円 (保険料含む)  
募集 50名程度 (先着順)  
4月21日 (金) ~  
(一杯になれば終了)  
参加資格 美ヶ原に登って降りてくる  
体力のある方で、自分の  
登山体力を知りたい人

主催 長野県山岳総合センター  
NPO法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ  
共催予定 長野県山岳遭難防止対策協会  
後援予定 松本市  
協力 長野県山岳協会

申込 長野県山岳総合センターHPから <http://www.sangakusogocenter.com/>  
Faxでの申込みもできます

問合せ 長野県山岳総合センター  
Tel 0261-22-2773 Fax 0261-22-5444  
e-mail [info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)

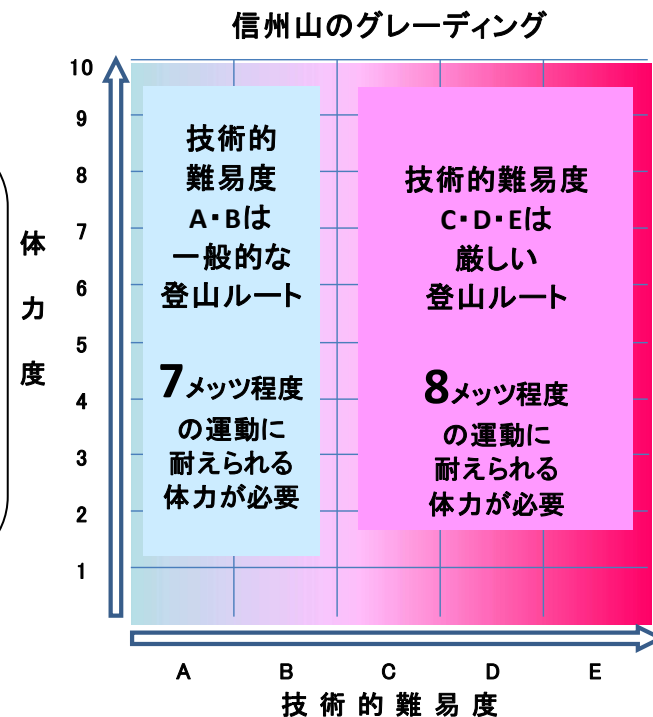


# マイペース登高能力テスト

登山は多くの方が考えているよりきつい運動です。しかも他のスポーツと比べて長い時間運動を続けなければなりません。きつさは「メッツ」という単位で表しますが、登山は7メッツから8メッツ程度となり、ジョギングやランニング（時速7km～8km）のきつさに相当します。「マイペース登高能力テスト」は、1時間に登ることのできる標高差を計って、何メッツ程度の体力があるか診断します。

“信州山のグレーディングは、縦軸に「体力度」、横軸に「技術的難易度」で、登山ルートレベルを表しています。「マイペース登高能力テスト」の結果と組み合わせて、自分の体力にあった山を選んだり、トレーニングの目安としたりすることができます。

（“信州山のグレーディング”の詳しい説明は、長野県山岳総合センターホームページ）



## 登高時間とメッツ

時間 (1時間あたりの標高差)	メッツ
1時間20分以内 (470m/h以上)	8メッツ程度
1時間40分以内 (380m/h以上)	7メッツ程度
2時間15分以内 (280m/h以上)	6メッツ程度
2時間15分以上 (280m/h未満)	6メッツ程度 未満

美ヶ原（標高差620m）を体重の10%程度の荷物を持ち、息のはすまない程度の早さで登った場合の時間

## 知識・技術を除く 体力についての診断

### 8メッツ程度の人

“信州山のグレーディング”のどのルートに登っても体力的なリスクは少ないと考えられます。日頃のトレーニングを怠らず、技術や知識も身につけてこれからも山登りを楽しんでください。

### 7メッツ程度の人

“信州山のグレーディング”のA・Bのルートに登るには体力的なリスクは少ないと考えられます。C・D・Eの厳しいルートに登るには、もう少し体力を付けてからにしましょう。

### 6メッツ程度

“信州山のグレーディング”のA・Bのルートに登るには、少し体力的なリスクがあります。C・D・Eの厳しいルートは更に大きなリスクがあります。A・Bのルートを標準的なコースタイムより少し時間を掛けて歩けば体力的なリスクを小さくすることが出来ます。

### 6メッツ程度未満の人

“信州山のグレーディング”のA・Bのルートに登るには体力的なリスクがあります。標準的なコースタイムの1.5倍くらいの時間を掛けて歩けば体力的なリスクを小さくすることが出来ます。里山をたくさん登って体力をつけることをおすすめします。

# ★長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

申し込み【FAX】(0261)22-5444

※お問い合わせは下記へ

【電話】

(0261)22-2773

【ホームページ】

<http://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】

[info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)

## H2 「登山体力セルフチェック in 美ヶ原」申込書

フリガナ	生年月日 (西暦でご記入ください)	性別 男・女	続柄
氏名	年 月 日 才		
〒 住所			
電話番号	携帯 番号		
・緊急時連絡先 TEL	氏名		
・蜂アレルギー : ある ・ ない			
・あなたの健康状態 (該当に☑印)」 : <input type="checkbox"/> 特に疾病等はない <input type="checkbox"/> 下記に該当する (以下、あてはまるものに☑)			
<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 循環器系疾患 <input type="checkbox"/> その他・・・下記にご記入ください ( )			
・連絡事項 (心配なこと、不明なこと等がありましたらお書きください)			

ご記入いただいた個人情報、プライバシー保護のため講習以外の目的での使用は致しません