

登山体力 セルフチェック in 美ヶ原 2015(平成27)年10月4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

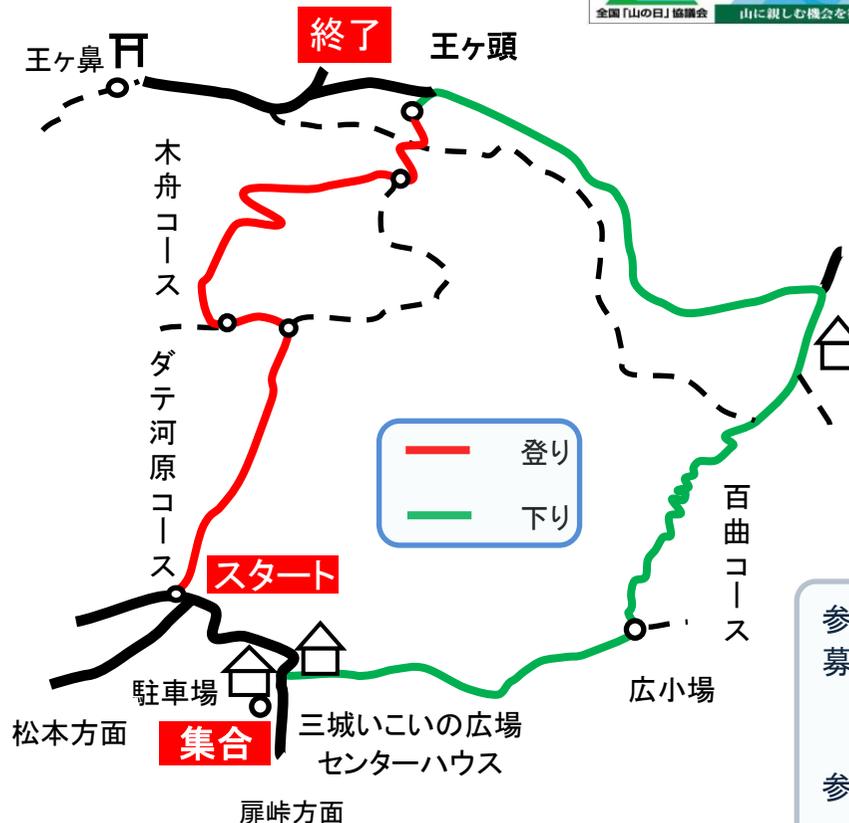
体力不足による
山の遭難事故が増えています

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と行動食・飲み物を持参

参加料 1,500円(保険料含む)
募集 50名程度(先着順)
9月1日～30日
(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ま
共催 長野県山岳遭難防止対策協会
後援 松本市
協力 鹿屋体育大学 山本正嘉教授
山岳医・おひさまクリニック 上條剛志氏

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



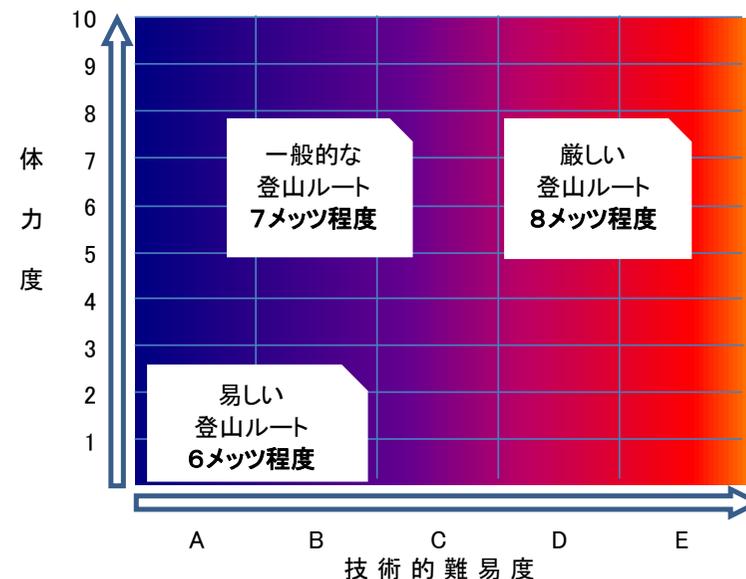
マイペース登高能力テストのやり方

登山は多くの人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。「信州山のグレーディング」の各ルートは、6～8メッツ程度のきつさになります(※1)。これはジョギングやランニングのきつさに相当します。このきつさに耐える体力がないと、疲れが溜まって楽しいはずの登山が苦しいものとなってしまいます。疲れると転んだり、集中力を無くして道に迷ったり思わぬミスを犯すリスクが高くなったりします。心臓や血管に負担がかかりすぎて思わぬ病気を引き起こしたりするかもしれません。長野県内で起きている山岳遭難事故の背景に体力不足の登山者が増えていることがあります。

自分がどのくらいのきつさに耐えられるのかは、「マイペース登高能力テスト」で確かめることができます。マイペースとは、“1日中歩けるくらいのペースで、楽より「少し頑張っ」て、しかしきついと感じない程度”。このペースで登った時、掛かった時間がメッツの値に対応します。(詳しくは山岳センターホームページ)

ランク	時間	メッツ	診断
I	1時間 15分以内 (500m/h 以上)	8メッツ程度	体力的には、信州山のグレーディングに載っているルートを登る事が出来ます
II	1時間 30分以内 (410m/h 以上)	7メッツ程度	体力的には、信州山のグレーディングの”一般的な登山ルート”(A～Cのルート)を登ることが出来ます
III	1時間 55分以内 (330m/h 以上)	6メッツ程度	体力的には、信州山のグレーディングの”易しい登山ルート”(体力度2.5以下、技術的難易度A,B)を登ることが出来ます
IV	1時間 55分以上 (330m/h 未満)	6メッツ程度 未満	体力的には、信州山のグレーディングのルートを登るには、体力が不足してリスクが大きくなります

信州山のグレーディング



運動の強さ	スポーツ・運動・生活活動の種類
1メッツ台	寝る、座る、立つ、食事、入浴、デスクワーク、車に乗る
2メッツ台	ゆっくり歩く、立ち仕事、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール
3メッツ台	普通に歩く～やや速く歩く、階段を下りる、掃除、軽い筋力トレーニング、ボーリング、バレーボール、室内で行う軽い体操
4メッツ台	速歩き、水中運動、バドミントン、ゴルフ、パレエ、庭仕事
5メッツ台	かなり速く歩く、野球、ソフトボール、子供と遊ぶ
6メッツ台	ジョギングと歩行の組み合わせ、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、エアロビクス
7メッツ台	ジョギング、サッカー、テニス、スケート、スキー
8メッツ台	ランニング(分速130m)、サイクリング(時速20km)、水泳(中くらいの速さ)、階段を上がる
9メッツ台	荷物を上の階に運ぶ
10メッツ台	ランニング(分速160m)、柔道、空手、ラグビー
11メッツ以上	速く泳ぐ、階段を駆け上がる

※1「信州山のグレーディング」の各ルートを、標準的なコースタイム、体重の10%程度の荷物で歩いた場合のきつさを表しています