

### 中高年の健康的な山登りを 運動、栄養、休養、安全管理の観点から支援



「転ばないための登山体操」の様子と  
「いきいき登山ガイド・ヤッホー!!さん」がニックネームの芳須氏

健康運動指導士、登山ガイド  
芳須 勲 氏

健康運動指導士・芳須勲氏は、健康づくりが専門の登山ガイド。管理栄養士等の資格も有し、登山の身体づくりをはじめ、運動指導、食事指導、安全管理の観点から安全で健康的な山登りをサポートする。講演会やワークショップを通じて、「転ばないための登山体操」や「防災につながる山ごはん」など、健康登山の普及啓発にも取り組む。

#### 健康増進プログラムを提案 山歩きを健康づくりの一環へ

横浜市を拠点に活動する健康運動指導士・芳須勲氏は、登山ガイド（ステージⅡ）である。管理栄養士や温泉利用指導者等の資格も有し、登山を通じて自然を楽しみながら健康づくりをめざすプログラムを提案し、運動、栄養、休養、安全管理の観点から山登りをサポートする。本格的な登山にかぎらず、「体のゆがみを改善する里山ウォーキング」「焚火料理で食事改善キャンプ」など、体力に合わせて無理なくできるプログラムを提供する。

また、さまざまな場で開催される山歩きの講演会やセミナーで月平均1〜2回、登山の身体づくりなどを講演するほか、イベント会場やキャンプ施設などで野外料理&食育ワークショップを展開し、幅広く健康登山の普及啓発に取り組んでいる。

芳須氏は学生時代からトレーニングジムやフィットネスクラブで運動指導に携わる。卒業後、「何をどう食べれば身になるか」を知りたいと、栄養専門学校で学び、平成8年に管

理栄養士の資格を取得。フリーランスで食事・運動の指導を始めた。当時のクライアントはみんな山歩きが趣味で、全員で山歩きを楽しむようになった。芳須氏自身、大自然の中で身体を動かすすばらしさ、山歩きに魅了された。

クライアントの安全管理を行うために登山ガイドの資格を取り、さらなるスキルアップのため、平成23年に健康運動指導士資格も取得。芳須氏は、「資格よりも、そのために勉強して体系的にさまざまな知識を得たことが大きい」と話す。健康運動への自信ができ、対外的に活動の幅を広げることにつながった。

#### 安全で快適に登山を楽しめる 「身体づくり」

芳須氏は、「登山は運動強度の非常に高いスポーツ」と話す。全国の山岳遭難者(3129人)の約7割はハイキングや沢登りなどの登山者で、60歳以上が約半数を占める(平成30年)。遭難の原因はさまざまだが、芳須氏は、「しっかり下準備(身体づくり)をしていない」「運動をしていたという過信がある」と指摘する。健



トレーニングを重ねて全員、富士山登頂に成功

芳須氏は、「登山に適した身体とは、この行動体力と防衛体力とをしっかりと備えている身体」と言う。なかでも、防衛体力の向上こそが、他のスポーツと登山の身体づくりの大きな違い。「登山の防衛体力を鍛

康増進のための山登りであれば、月に1〜2回程度、高低差500m程度の山を登れば十分だが、「あの山の頂上へといった目標があるなら、それに向かったトレーニングが必要」と話す。

登山における体力について、芳須氏によると、一般的に体力は、大きく「行動体力」と「防衛体力」に分けられるが、行動体力は、曲げる・伸ばす・ひねるといった各パーツの動きを全身で連動させて、歩く、登る、下るなどの行動を生み出す身体能力に該当すると言う。この行動体力を登山にあてはめると、登りで「ゼエハア」と息切れしないための全身持久

力、重い荷物を背負って長時間歩くための筋持久力、不安定な足場でもぐらつかずに歩くことができる平衡性などとなる。一般にスポーツで基礎とされる体力がこれにあたる。

一方、暑さ・寒さ・高度といった環境ストレスへの抵抗力、ウイルス・細菌などに対抗する免疫力、道迷いや危険な岩稜地帯でも冷静に行動できる精神力など、外部からのストレスから自分を守る力が防衛体力だ。

また、体勢を崩して転びそうになつたときに、反射的に体勢を立て直す敏捷性、筋肉の疲労を軽減させたりケガを予防する柔軟性も大切な体力要素だ。

えるためには、まずは定期的に山に登り多くの経験を積むこと。そして、自宅でのトレーニングによって登山では鍛えられない体力要素を向上させ、身体の不具合を調節すること。この2つを組み合わせることで、安全で快適な登山を楽しめる身体づくりができる」と話す。

### 富士山登頂をめざす 人気のトレーニングプログラム

人気のある富士山登山のトレーニングプログラムを紹介しよう。参加者は60〜70歳代の7名である。まず、登山開始約半年前から休日などに10km程度を歩き、約2か月前から2週間に一度ほどのペースで低山に登る。2週間前には練習登山で富士山1合目(標高約1500m)から5合目(標高約2250m)まで登る。下山後はアフターケアを十分に行う(表1参照)。

登山で山と人の唯一の接点は足裏だ。芳須氏は、「足裏の感覚が衰えてしまうと、不整地を歩くことが困難となるため、足裏ケアはとて大切」と話す。

参加者には3000m以上の山に

表1●富士山登山トレーニングプログラム

	主な内容	開始時期
①長距離を歩くことに慣れる	・休日などに10km程度歩く	約半年前
②練習登山を行う	・2週間に1度ほどのペースで高低差500〜700m程度の山に登る ・2週間前、最後の練習登山で富士山1〜5合目まで登る	約2か月前
③アフターケアを行う	・下山後にツイストや肩大回しなどで筋肉を動かして血流を促進し、疲労回復を図る ・毎日、入浴後に足裏のオイルマッサージを行う	下山後

### 登山の歩行技術を活用した 転倒予防の「登山体操」

登つたときに高山病にかかりやすい人がいたが、全員無事に登頂・下山した。

登山に適した身体づくりは、中高年の転倒予防や日常的な体力づくりにも有効だ。芳須氏は、「転ばぬ先のウォーミングアップ」「健康的に痩せるダイエット登山」「山散歩でメタボ&ロコモ予防」など、健康づくり

表2●「転ばないための登山体操」のプログラム

	主な内容・目的	開始時期
①ウォームアップ	・主に首、肩、腰、手首、足首などを回す	約5分
②開眼片脚立ち	・左右3分ずつ続ける(途中で脚をついても可) ・持久力の弱いところ、身体のゆがみ、体幹の弱い個所の考察・対処法などを解説する(約10分)	約15分
③反復横跳び	・左右への足の踏み出し。敏捷性、足の巧緻性など	約5分
④自重トレーニング	・カーフレイズ、トゥレイズ、レッグカールなど	約10分
⑤足底・足指マッサージ	・足指のグーパーや足握手など	約5分

をテーマにしたプログラムを考案し、講演会やセミナーなどで紹介している。その一つに、登山の歩行技術を基に考案した「転ばないための登山体操」がある。

登山体操の基本形は、所要時間約40分。関節の動きを中心にしたウォームアップ、開眼片脚立ち、反復横跳び、自重トレーニング、足底・足指マッサージなどで構成されている(表2参照)。開眼片脚立ちは、左右3分ずつ

つ続けるのがポイントだ。途中で脚を休めてもかまわない。3分間続けることで、持久力の弱い個所を、左右の得意・不得意によって身体のゆがみを、足首や腰の動きから体幹の弱いところをそれぞれ考察、対処法を説明する。

セミナー等では、登山体操のあとで、遊歩道を実際に歩いてウォームアップや重心移動の確認をすることもある。

### 「まちの先生」として登山体操で高齢者の健康づくり

横浜市には、さまざまな知識や特技・技能をもつ市民に「まちの先生」として各区民活動センターに登録してもらい、地域のために紹介する制度がある。依頼があると、センターが依頼内容に沿った街の先生を紹介し、登録者に依頼するというシステムだ。芳須氏は、地域の健康づくりに貢献したいと金沢区の街の先生に登録し、平成24年から「いきいき登山サークル」を主宰する。

サークルの参加者は、現在、60〜80歳代まで約20名。月2回のペースで開催し、1回10名ほどが参加する。当初は区民センターで登山体操を中心に指導していたが、山登りが

したいという人たちが増え、登山体操を30分ほどしてから、関東近辺の低山を中心に山登りを楽しむ。参加者の山登りのレベルは、サークル参加で初体験という人から日本百名山踏破までさまざまだ。

参加費は1回約500円(交通費を除く)。集合可能であれば、区外・市外・県外の人も同一料金で参加できる。

### 登山のノウハウを防災につなぐ

芳須氏は、主に中高年の健康登山を指導・サポートしてきたが、今後は対象を広げて、より多くの人たちを支援したいと考えている。これには目的がある。

登山は、ライフラインや医療のまわらないところで行うことから、防災につながる部分があり、災害時に野外で生き延びるためのスキルがある。東日本大震災をきっかけに、「山ごはん料理教室」「山おやつエナジー作り」「災害時にも活かせる野外炊飯」「焚火&ダッチオーブン料理」など、さまざまな野外料理教室&食育ワークショップを展開してきた。「今



健康と登山をテーマにしたセミナー

後は、日持ちのするストック食材を使ったごはんづくりなど、さらに防災につながるプログラムを充実し、野外で生きるスキルを伝えたい」と話す。また、親子登山、親子アウトドア体験教室もこれから取り組みたいとのことだ。芳須氏は、就学前の子ども2人の父親でもある。管理栄養士でフードコーディネーターの妻とは二人三脚で活動してきた。これからの楽しみであり、やりがいを感じている。