

中高年の山の心得

山登りは、いたって激しいスポーツだ

自分の体力を過信しないでマイペースで行動しよう！

☆ 中高年の間に登山はすっかり定着した。登る人が多いこともあるが、山で事故を起こして亡くなっているのも中高年が多い。遭難の割合では80%、死者・行方不明者は90%というデータもある

☆ 中でも、飛びぬけて多いのが60歳～64歳代だ。定年退職を期に登山という人が多いことも影響しているようだ。次いで55歳～59歳、65歳～69歳が多く、50代前半、40代後半は少なくなっている。一口に中高年といっても、55歳を境に大きく事情が変わる。

☆ ところが、中高年の登山者に目立つのは、表にでる大きな事故だけではない。低山で道に迷ったり、なんでもない所で転倒したり、骨折して救助を求めるといったトラブルも非常に多いのである。

☆ 原因は、地図や雨具、ヘッドランプを携行していなかった、計画すらたてていなかった、立てていても安易だった、寝不足や体調不良のまま登ってしまった。など、初歩的なミスが多い。知識や経験の不足、判断ミスが重なっている。本人はそう思っていないくても、結果として「山を甘くみていた」ということだ。

☆ また、体力を過信していたというケースも多い。加齢とともに身体能力は確実にダウンする。20歳と比べると、60歳の敏捷性や柔軟性は60～70%持久力や、脚筋力は50～60%、バランス能力は30%と言われている。
トレーニングをしたり、スポーツを習慣にしている、若い頃とは違うことを肝に銘じたい。

☆ 中高年の登山の心得として特に注意したいのは

- ① 無理な計画をたてず
- ② 早立ち・早帰りに徹すること
- ③ あせらず、ゆっくり歩くこと
- ④ 基本アイテムは押さえながら装備は軽くすること…… の4点である。
軽量化の為に、装備には多少の出費も覚悟したい。

☆ 山登りは魅力に富んだスポーツだし、中高年の健康維持・向上にむかって、うってつけの運動だ。自分の体力や経験・技術・知識に合わせた計画を立て、基本をしっかり守って楽しく、安全に山の素晴らしさを満喫したいものだ。

「山登りがわかる本」より