

# 夏山の反省と今後への提案、登山時の飲料等

## 今後の進め方について、一提案

### 1. 高山会の現状

杉崎さんと、基本的には同様に考えています。

#### 1.1 客観的事実

- ・従来からの会員は、それなりに高齢化
- ・一方で、元気で、かつ当会の趣旨に賛同して入会された方々も

#### 1.2 会の行事

- ・登山の行事が、減少
  - : 会員からの提案が少なくなったことが、理由の一つとして考えられる。
- ・従来は、ともすると、一部の造詣が深い方々のご提案に頼っていた。
- ・過去歩いた山が非常に多く、歩いたことが無くて当会に適した手頃な山がなかなか思い浮かばない。
- ・歩く行事における、参加者の減少傾向
  - : 多忙な方が多いので、催行日は、早めに決める必要があるのではないか？

### 2. 提案

#### 2.1 行事の内容

##### ① 歩く行事

3～11月に、下記を適宜取り混ぜたら如何でしょうか。

また、過去訪れたところも、良い所は再訪したら如何でしょうか。

- ・登山ー1 (負荷の軽い、日帰りを原則とした山登り)
- ・登山ー2 (普通の山登り。含、夏山)
- ・ウォーキング (里山歩き、花鑑賞、名所旧跡めぐり、等々)

新年会は1月のままで良いが、忘年会は12月に変更しても良いのではないかと思います。

#### 2.2 年間行事計画

##### ① 具体的な年間行事計画を作る

今後は、新年会のときに、大枠のみ決めるのではなく、いつ・どこに行くかを、一層具体化したらどうでしょうか。

そのための方策として、下記は如何でしょうか。

- ・12月に、翌年の行事計画について、ネット上で会員の意見を広く募集。
- ・意見募集結果を基に、年初めにネット上で提案し、新年会で決定する。

##### ② 催行月日

A 案 : 上記年間計画時点では、何月にどこへ行くかのみを決めて、

催行日は、3～4か月分まとめて、会員の希望を募った上で決める。(年3回程度)

B 案 : 日程を、上記年間計画時点に、ある程度決める。

## 夏山の反省と今後への提案、登山時の飲料等

### 1. 夏山の教訓

#### 1.1 共通事項

- ①燧ヶ岳登山の日の行動時間は、多くの方は、ほぼコースタイム通りに歩いていたと思われる。皆さんは、まだまだお元気と、実感しました。
- ②しかし、荷物は、極力、登山での必要最低限に絞り、軽量化を意識的に図る必要がありますね。

#### 1.2 個人的

- ①バランスが一層悪くなったことを、特に下りで実感。
- ②更に、至仏の登りでは、小生が最も苦手な「階段」が延々と続き、脚力の衰えも実感。  
(歩行時間は、ほぼコースタイム通りではあったものの)

### 2. 今後のあり方

高齢・体力低下でここ2～3年、登山は減っています。今後、全員での山登りは、考えものです。全員参加する行事は、里山等のウォーキングにしたら良いのかも知れません。しかし、今回夏山に参加された方々は、まだまだお元気！高山会の行事として、登山等を、もっと積極的に取り入れたら良いのではないかと、考えています。登山の行事と、ウォーキングの行事に分けてそれぞれを、年間数回ずつ(例えば4回程度ずつ)計画したら如何でしょうか？

その他の反省／提案です。

- (1) 今後、夏山登山は時期を変更してはいかがでしょうか。

夏山登山が実施されてきたのは、従来は現役組が多かったため、大勢が連続3日以上での登山に参加する ためには、会社の夏季休暇を利用するしかなかったことによると思われます。

現在、現役は皆無ですので、もっと気候の良い時を選んではいかがかと思います。真夏の2000m級の山は暑くて地獄です。北海道の山ならいいかもしれませんが。

- ・反省です。至仏山に登れませんでした。

体力の低下を実感させられました。今回はお天気に恵まれて、燧ヶ岳に登ることができました。けれども来年からは今回レベル(コースタイム通りの計画)の登山には参加できそうもありません。もちろん、毎月低山歩きをするなど体力維持に心がけるつもりではおりますが、もう少し余裕を持った山行計画を希望します。(自分で計画を立てなければいけないですね。)

新年会の際に、登山時期、行先、計画担当者など決めてはいかがでしょうか。

## 1. コースタイム

ゆっくり歩くための目安： 最大心拍数の 75% = (220-年齢) x 0.75

標準コースタイム：おおむね 40-50 歳の登山経験者、山小屋利用を前提とした装備、夏山の晴天時

$$(220-40) \times 0.75 = 135$$

70 歳のコースタイム： (220-70) x 0.75 = 112.5

70 歳のコースタイムは標準コースタイムの約 1.2 倍に相当する

登山として ① 「小股でゆっくり」 ② 「70% 程のスピードで」

## 2. 休憩時間

2-1 最初の休憩 (15 分ほど・・・ 実際は 5-10 分程度)

衣福調整 (体温管理)、水分補給、次の区間までの歩行アドバイス

スタート時から最初の休憩までの歩行は体を温める為に重要で、特にゆっくり歩く事。

2-2 その後の休憩

① 30 分毎に 立ち休憩 (約 1 分)

② 1 時間毎に 小休止 (約 5 分)

③ 2 時間毎に しっかりとした休憩 (約 15 分)

## 3. スポーツドリンクについて

登山において水分補給は重要であるが、基本的には「水」が良いが「効果的な吸収」や「体内バランス」を考えるとスポーツドリンクが望ましい。その理由として、水分の蒸発同様「体液の成分」も失われているからである。激しく発汗していると、浸透圧が下がり、アイソトニックは吸収されにくくなる。「アイソトニックは運動前、ハイポトニックは運動中・運動後」が効果的である。

アイソトニック：体液に近い浸透圧を持つ電解質 ポカリ、アクエリアス 等

ハイポトニック：体液より低い浸透圧なので、少量でも吸収される ポカリステビア、アクエリアスレモン

## アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料の違いと効果・浸透圧コントロールのメリットの解説。

<http://www.sports-japan.com/blog/isotonic/>

### ★アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料の違いと効果の解説(もくじ)

⇒アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料の違いと効果

⇒アイソトニックとは等張性という意味

⇒浸透圧コントロールのメリット

⇒ハイポトニック飲料は競技中の水分補給の負担を軽減する

### ◆アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料の違いと効果

スポーツドリンクなどのCMを見ていると、「アイソトニック飲料」などと記載されている文字を見かけることがあるかもしれない。

またスポーツアスリートであれば一度はこのアイソトニック飲料という言葉を目にしたこともあるはずである。更にスポーツドリンクの成分表を細かくチェックしてみたことがある方の場合、「ハイポトニック飲料」という記載を見かけたことがある方もいるだろう。これらのスポーツドリンクがどのような目的で作られ、我々の人体にどのように働きかけるのかについてチェックしてみよう。

### ◆アイソトニックとは等張性という意味

「アイソトニック飲料とはいったい何者なのだろうか？」

このアイソトニック飲料のアイソトニックとは日本語に訳すと「等張性」という意味を持つ。

この等張性とは等しいという意味をもつ。

トレーニングの世界では、「等尺性」「等張性」という言葉が多く使用されるため、イメージが沸く方は多いはずだ。スポーツドリンクにおけるアイソトニック、すなわち等張性とは、ヒトの安静時の体液に含まれる「糖分の浸透圧」と対象となるアイソトニック飲料であるスポーツドリンクの糖分の浸透圧が同じ。

という意味となる。

### ◆浸透圧コントロールのメリット

スポーツドリンクに含まれる糖分の浸透圧と、安静時の血液に含まれる糖分の浸透圧が同じ、もしくは同程度の状態であること。

この浸透圧が近いことによる最大のメリットは、人体組織、細胞、血液への吸収速度が通常の水よりも高まる点にある。

要は浸透圧は体内への吸収スピード、吸収率に影響を与える要素を持っているということになる。

※糖分の浸透圧は水分補給のスピードに影響を与える

特にスポーツアスリートの場合は急速に短時間で大量の水分を失うことから、できる限り短時間で水分の補給を行えることが理想となる。

このような状況を踏まえて、吸収力の高い浸透圧を意識し、かつ失われたミネラルも同時に補給が可能となる様々なスポーツドリンクが開発されてきたのである。

「スポーツドリンクは何となく甘くておいしい！」

と感じるかもしれないが、これは糖分が含まれているため。

アイソトニック飲料の代表と言えばコココーラ社のアクエリアス、そして大塚製薬のポカリスエットなどが非常に有名。

尚、水分の補給が迅速に達成されると疲労の回復も早まる。

その為、アイソトニック飲料は「オン期」の激しい試合などを終了後、早い段階で使用していきたいもの。

尚、練習中にこれらのアイソトニック飲料を使用する場合は、2～3倍に薄めてあげることが重要である。

これは運動中には浸透圧が一定レベルまで低下する為、濃い濃度のスポーツ飲料は逆に身体に負担をかけることになりかねない為だ。

#### ◆ハイポトニック飲料は競技中の水分補給の負担を軽減する

ハイポトニック飲料とは、運動時の糖分の浸透圧に近い状態に糖分が調整されたスポーツドリンクのこと。一般的にスポーツアスリートの競技実践中の浸透圧は2.0～3.0%程度まで糖分の浸透圧が低下する。その為、この低下している状態である競技実践中にすばやい水分の補給を達成することを目的として作られたスポーツドリンクなどがハイポトニック飲料にあたる。

「スポーツドリンクは薄めたほうが良い」

このような言葉を耳にしたことがある場合は、この運動中の浸透圧の低下現象を踏まえての話なのだ。スポーツドリンクの代表とも言えるアクエリアスやポカリスエットは、アイソトニック、「アクエリアスクリアレモン」「ポカリスエットステビア」などの製品がハイポトニック飲料製品に当たる。

飲んでみるとわかるが味はやや薄く、水に軽く味をつけたような触感がある。

これらの製品は浸透圧の調整がコントロールされた他、運動中に消費されるミネラル分などの補給も同時に達成されるので有効に活用したい。

#### ●OS-1 経口補水液(大塚製薬製造)……山本からの追加 コメント

下痢で脱水症状を起こした時、近所の医者から処方されました。今はヤマダ電機で売っています。190円

成分……塩化ナトリウム(食塩相当)0.292g、ブドウ糖 1.8g、カリウム 78mg、マグネシウム 2.4mg、リン 8.2mg

その他です。100ccあたり、エネルギー10kcal (ボトルは500ccです)

糖分は少な目なので、ミネラルの補給可能なハイポトニック飲料として使えると思います。

尾瀬に2本持参し、至仏山登山時、2本飲みました。

過去の経験・：扇山に登った時途中でポカリスエットを1Lも飲みながら登りましたが大汗かいてバテました。

## 2014 年 尾瀬登山のコースタイムと実績

コースタイムは以下のホームページ掲載のものです。

<http://www.oze-fnd.or.jp/main/access/route/route1.html>

ルート	コースタイム	高山会実績	距離	標高差
一之瀬 → 三平峠	1:00	1:11 +18%	2km	342m(登り)
三平峠→尾瀬沼ヒュッテ	0:35	0:40 +14%	2km	100m(下り)
尾瀬沼→俎峠(長英新道)	3:00	4:00 +33%	5.4km	672m(登り)
長英新道/ナテッ窪合→沼尻	1:10	2:05 +80%	2.3km	570m(下り)
		(4:00) 3.4倍		
沼尻→尾瀬小屋	2:00	1:25(先発隊) -30%	5km	260m(下り)
		2:10(後発隊) 8%		
ブルーガイドのコースタイム(1:30 …休憩は含まない)				
尾瀬小屋→山の鼻	1:50	1:45 -5%	5km	0m
山の鼻→至仏山	2:40	3:20 +25%	2.9km	828m(登り)
至仏山→鳩待峠	2:55	2:40 -10%	4.5km	637m(下り)
山の鼻山→鳩待峠	1:10	1:40 +43%	4km	291m(登り)