

Q1

普段のトレーニングで信州大学の能勢博（のせ ひろし）先生の提唱するインターバル速歩を3回/週、1回30分位をやっていますが、これに低山山行2回/月ができていれば良いでしょうか。

その上でさらに高みを目指すためには何が必要になりますか？

A1

おそらく大丈夫と思いますが、60歳以上になると個人差が大きいので、実際にやってみて自分で効果の有無を確認してください。

Q2

2020年、65歳の時に登山を始めました。去年くらいからは月に3~4回程度山に行くようになりました。

北アルプスに去年3回、今年2回、その他にも大きな登山を経験させてもらいました。

登山を始めた当初と比べれば脚力・体力は格段についたと思いますが、登りで他の皆さんにどうしても遅れてしまいます。

特に頂上近くなりもう少しという時に、たまった疲労で足が上がりなくなります。心拍も上がりやすく、160以上になることも珍しくないです。

これらをトレーニングで解決できる方法があれば教えていただけるとありがたく存じます。

A2

60代後半で心拍数160以上は負荷のかけすぎです。

きつさを感じる手前の登高速度で登るべきです。

月に3~4回の登山を行っているのであれば、あとは筋トレの実行をお勧めします。

Q3

自宅で可能なトレーニング方法であることを希望します。宜しくお願い致します。

A3

自宅でのトレーニングは、筋トレ、エクスハイクですが、それだけでは不足ですので、こまめに登山の回数を増やしてください。

Q4

80代に突入、筋力もさること、70代ではあまり感じなかったバランス機能の衰えを痛切に感じています。

p26のデータからも、筋肉の2倍以上にバランス機能の低下が示されています。

筋トレはこの現象の解決に継るのでしょうか？

或いは別のトレーニング方法があるのでしょうか？

A4

筋トレでバランス機能はある程度改善されますが、バランス機能そのもののトレーニングとしてはエクスハイクがよいです。

片足スクワットや左右体重乗せ替えが含まれています。

片足立ちを20秒間やるのも有効です。

Q5

登高ペースを測定する時計の販売場所と値段を教えてください

A5

製品名はセイコー社のセイコーアルピニストですが、現在製造中止となってい

るためオークションサイトのメルカリで1万～1,5万円で購入できます。（翌日製品カタログを送っていただきました）
販売中製品としてガーミンとSuunto社の製品があります。

Q6

転倒事故は千葉県連でも多く昨年8件、今年3件発生しています
事故をおこした人の中には、健脚者で、事故当時は疲れていなかったという人が少なからずいます。
このような事故は、バランス力や筋力不足というより、集中力不足だと思いますが、いかがでしょうか

A6

本人が疲れていなかったといっても、周りの人からみてどうだったのかという見方もしなければなりません。
転倒事故は、どういうところで、どういう転び方をしたのかの情報を得て分析する必要があります。

以上