

# 第4回 登山体力 セルフチェック in 美ヶ原 2018（平成30）年5月27日（日）

体力不足による  
山の遭難事故が増えています

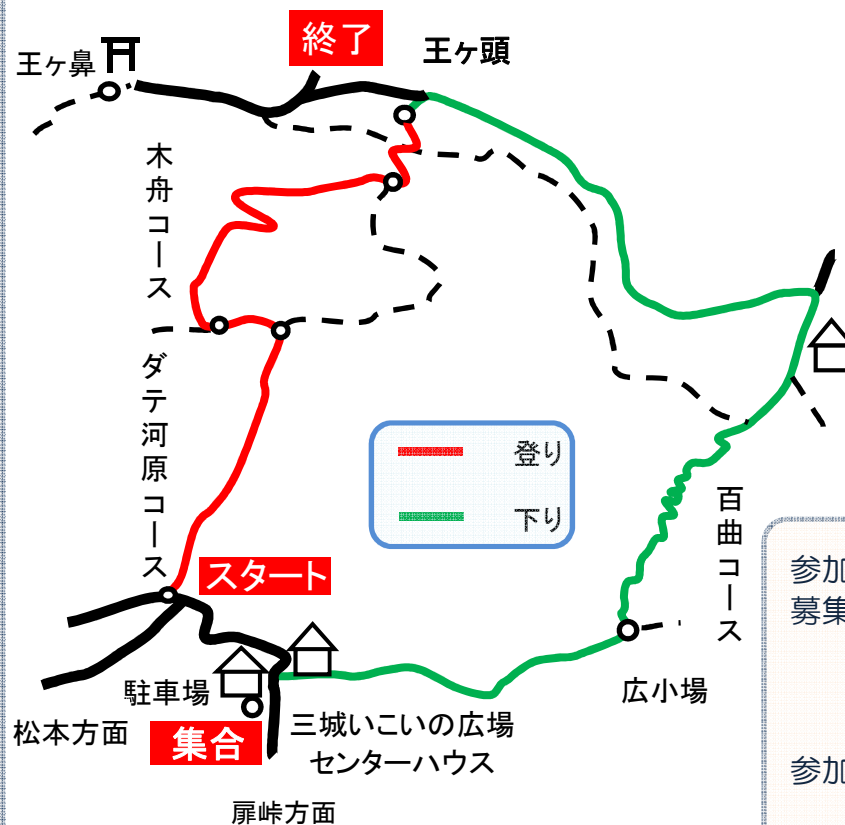
自分の体力を知って、  
それに合わせた山を選んで登ることが  
楽しい登山の秘訣です。

「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

主催 長野県山岳総合センター  
共催 長野県山岳遭難防止対策協会  
後援予定 松本市  
協力 長野県山岳協会



- ・三城いこいの広場駐車場集合
- ・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、駐車場で記録票発行
- ・日帰り登山ができる格好で行動食と飲み物を持参
- ・荒天などで実施困難な場合は前日の正午に決定し夕方までに電話連絡します

参加料 2,000円（保険料含む）  
募集 50名程度（先着順）  
4月21日（土）～  
（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

申込 長野県山岳総合センターHP <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](mailto:info@sangakusogocenter.com)



# マイペース登高能力テスト

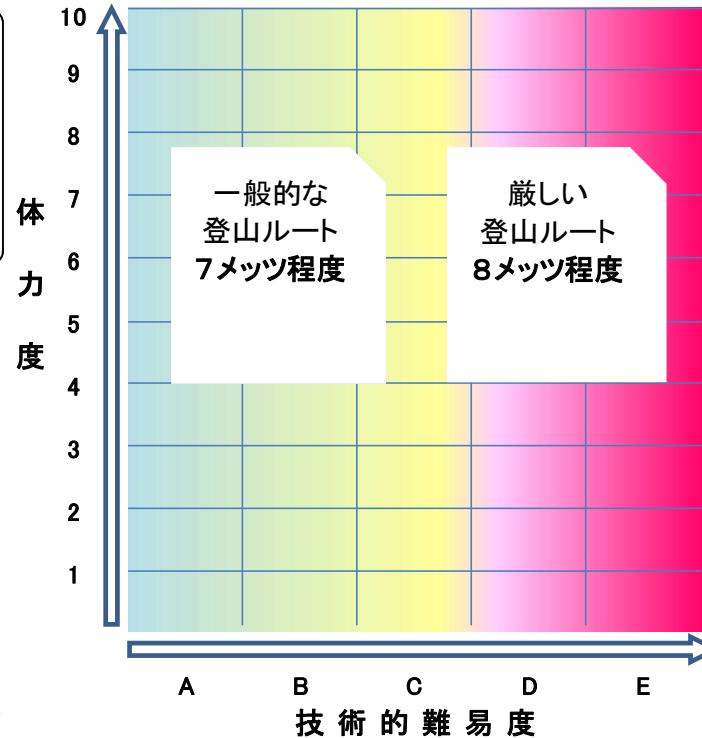
登山は多くの方が考えているよりきつい運動です。しかも他のスポーツと比べて長い時間運動を続けなければなりません。きつさは「メッツ」という単位で表しますが、登山は7メッツから8メッツ程度となり、ジョギングやランニング（時速7km～8km）のきつさに相当します。「マイペース登高能力テスト」は、1時間に登ることのできる標高差を計って、何メッツ程度の体力があるか診断します。

“信州山のグレーディングは、縦軸に「体力度」、横軸に「技術的難易度」で、登山ルートレベルを表しています。「マイペース登高能力テスト」の結果と組み合わせ、自分の体力にあった山を選んだり、トレーニングの目安としたりすることができます。

縦軸の「体力度」は、標準的なコースタイム・距離・登りや下りの標高差を考慮したエネルギーの消費量を表しています。「体力度」の数字が小さくエネルギーの消費量が小さいうちは日帰りが可能ですが、大きくなると消費したエネルギーを食事・休憩・睡眠などで回復しながら何日も掛けて歩かないといけません。横軸の「技術的難易度」は、ルートの地形的な特徴に着目して”ルートの険しさ“を表しています。同じ「体力度」でも右に行くほど要所でよりきつい運動を求められる険しいルートとなります。

「信州山のグレーディング」の「一般的な登山ルート」（技術的難易度 A・B）を標準的なコースタイムで歩くには、7メッツ程度をこなせる体力が必要ですが、標準的なコースタイムより少しゆっくり歩けば6メッツ程度、さらに1.5倍程度の時間をかければ5メッツ程度の体力でも歩くことができます。しかし時間が余分にかかるので、短いルートや日没までに時間の余裕がある季節、長時間行動してもリスクの少ない好天時などに限られます。

信州山のグレーディング



登高時間とメッツ

時間 (1時間あたりの標高差)	メッツ
1時間20分以内 (470m/h以上)	8メッツ程度
1時間40分以内 (380m/h以上)	7メッツ程度
2時間15分以内 (280m/h以上)	6メッツ程度
2時間15分以上 (280m/h未満)	6メッツ程度 未満

美ヶ原（標高差620m）を体重の10%程度の荷物を持ち、息のはずまない程度の早さで登った場合の時間

右半分（C・D・E）のルートは、大部分は7メッツ程度の体力で歩くことができますが、ハシゴや鎖場、急斜面の通過など、8メッツ程度の運動がこなせる体力が求められる場所があります。つまりゆっくり歩くという配慮だけでは解決できない「厳しい登山ルート」です。このようなルートを7メッツ程度以下の体力の人が歩くと、心臓に過度の負担がかかることによる心臓疾患や、脚や腕の筋の疲労による転倒・滑落事故、集中力低下による路迷いなどの危険性を高めることとなります。

# ★長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

申し込み 【FAX】 (0261) 22-5444

※お問い合わせは下記へ

【電話】 (0261) 22-2773  
 【ホームページ】 <http://www.sangakusogocenter.com/>  
 【E-mail】 [info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)

## H2 「登山体力セルフチェック in 美ヶ原」 申込書

フリガナ		性別	男・女	生年月日 (西暦でご記入ください)			
氏名			年 月 日	才			
住所							
電話番号			携帯番号				
・緊急時連絡先 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">TEL</td> <td style="width: 40%;">氏名</td> <td style="width: 30%;">続柄</td> </tr> </table>					TEL	氏名	続柄
TEL	氏名	続柄					
・あなたの健康状態 (該当に☑印) : <input type="checkbox"/> 特に疾病等はなく良好 : <input type="checkbox"/> 持病があるが自分で対処して参加する							
・当日は医師や看護師はいません。 事前に体調を整え、当日はご自分で管理して下さい							
・連絡事項 (心配なこと、不明なこと等がありましたらお書きください)							

ご記入いただいた個人情報は、プライバシー保護のため当講習以外の目的での使用は致しません