

【登山体力セルフチェック in 美ヶ原】結果 速報版

2015.10.06 長野県山岳総合センター

- ・最高齢 79 歳、最年少 21 歳、平均 61 歳。一般参加者は 45 人。
- ・参加者のランクと占める割合の結果は表 1、表 2 のとおり。

表 1：かかった時間（ランク）と参加者の比率

ランク	かかった時間	メッツ	標高差(m)/h	人数(人)	比率(%)
I	1時間15分以内 (500m/h以上)	8 程度	500 以上	15	33.3
II	1時間30分以内 (410m/h以上)※	7 程度	410 以上	18	40.0
III	1時間55分以内 (330m/h以上)	6 程度	330 以上	12	26.7
IV	1時間55分以上 (330m/h未満)	6 程度未満	330 未満	0	0.0
合計				45	100.0

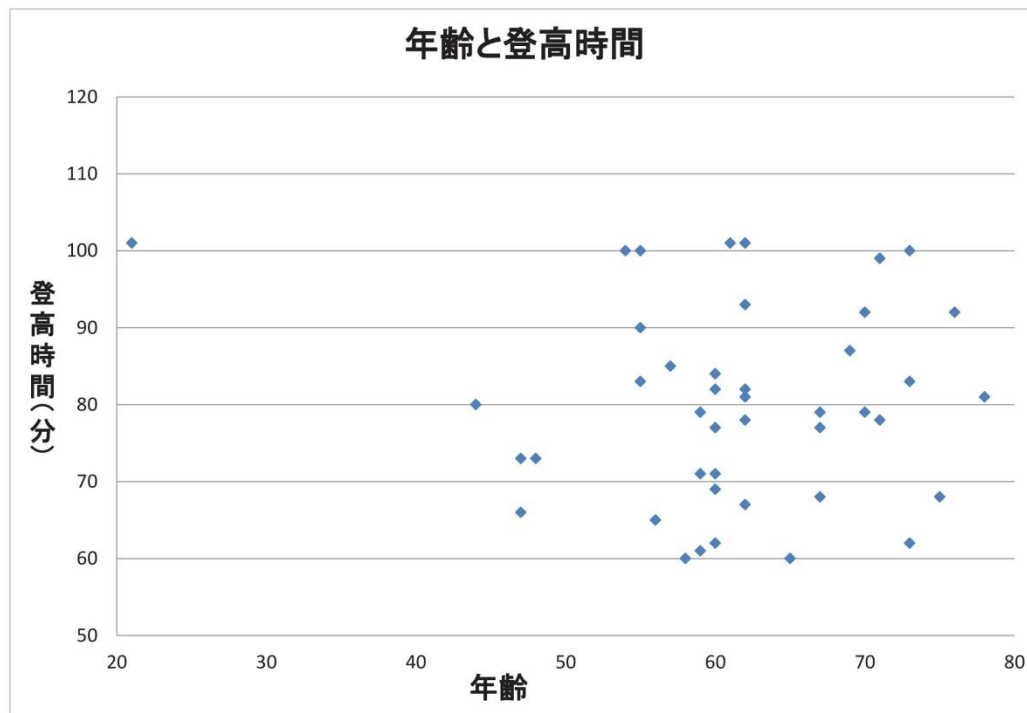
※一般的な「マイペース登高能力テスト」では「420m/h以上」との記載になっていますが、表の「410m/h以上」は美ヶ原の該当登山コースに基づき計算した値となっています。

- ・早く歩ける人の割合が想定より多かった。

⇒想定される理由

- ①普段より山を歩きなれている方の比率が高かった
- ②「きつさを感じる手前」を登山時のマイペースと定義づけしているが、汗をかいたり、息が上がったりする参加者が見受けられたため、「頑張っって」登ってしまった人がいたのではないかと推察される。

表 2：年齢と登高時間の相関関係



・年齢とかかった時間は関係無いように見える。

⇒想定される理由

①マイペースではなく「頑張って」登った人がいたのではないか

②適切なトレーニングをして体力を維持出来ている人が多かったのではないか

※終了点での乳酸値測定や登山中の心拍数測定、登山経験や登山日数などのアンケート

調査の結果については、まとまり次第ホームページ上で公開予定です