

## 第4章 山の歩き方

荷物を背負って山道を歩くのは登山の原点だ。歩く行為は幼児の頃から何十年もやっていて“今さら技術論でもない”と思うかも知れないが、長年繰り返した街の歩き方と登山の歩き方はかなり違うので、歩行技術の習得が必要だ。また、登山は安全でなければならない。全てが整備され、安全が保障された街を素早く歩くのに慣れきった人が、いろんな危険が待ち構えてデコボコした坂道を登り降りしようというのだから、安全面から考えた歩行技術も必要だ。街の歩き方と異なる山の歩き方をまとめたのが『岩崎流ゆっくり歩き』で、バテない効用と共に安全面でも有効だ。

熟年になって登山を始める人は長い歳月の間に慣れ切ってしまった街の歩き方をなかなか変えられない。技術を覚えて一旦出来るようになっても気を抜くとすぐ街の歩き方に戻ってしまうので、体に馴染むまで意識して繰り返す必要がある。山に入った途端に体が条件反射し、山の歩き方が出てくるようになればしめたものだ。一方、何の世界でも安全と能率は相反するから、片方に偏り過ぎないように適度に折り合いを付けなければならない。『岩崎流ゆっくり歩き』を充分修得して体に馴染んだら、五つのポイントの拘束から脱却し『岩崎流ゆっくり歩き』を卒業することになる。初心者の域を脱して縦走登山に目が向き始めると、スピードの無い者には山が広がっていかない。また、“ゆっくり”が安全と言うけれど、ときには悪場を一気に走り抜けて危険域を脱出する方が安全なこともある。この場合、ゆっくりしか歩けないのはハンデだ。『岩崎流ゆっくり歩き』を習熟した後の歩き方として、体力に余裕がある人には『スピード登山』を提唱する。

### 1、岩崎流ゆっくり歩き

無名山塾の岩崎元郎氏がNHK教育テレビへの出演を機にまとめた理論で、初心者が安全でかつ疲れずに歩き続けられるよう、街の歩き方と違う山の歩き方を具体的に提唱している。五つのポイントがあって、①歩幅を小さく ②足音をたてない ③靴裏を見せない ④2本のレール ⑤パクパクはダメ、まず吐く、の五つだ。

ポイント① 歩幅を小さく。

街の歩き方は「後ろ足の踵を上げてつま先でけり出し、反動でその足を前に出す。背筋を伸ばし歩幅を大きくとる。必然的に踵から着地する。」反動を付けなければ体重移動出来ない歩き方なので、山でこれをやるとフクラハギに負担が集中して筋肉が疲労し易い。体力に余裕があるうちは良いがそのうちバテてくる。街では歩幅 60cm・分速 60mくらいで歩くのが普通だ。

一方、山の歩き方は「後ろ足の踵が上がってきたら、そこで脚を引き上げる。膝を押し出すようにして鉛直方向に踏み下ろす。足首の力を抜いて膝下を一体化し、足裏全体をベタッと着地させる。そこに上体を静荷重静移動する。」前傾姿勢が基本で、体が移動していくというイメージだ。正確には、背負った荷物の重さと本人の体重とからなる重い荷物が斜面に沿って移動していくと言うイメージだ。歩幅は前傾姿勢の角度によって決まるが、つま先で蹴り出さなくても体重移動出来る範囲だから 30cm くらいだ。膝から下を「ぶらり」とさせた状態で静かに足を下ろした時の歩幅であって、街での歩幅の半分くらいだ。歩幅を小さくすることには別の効用もあり、一步で稼がなければならない高度差が小さくなるから、筋肉への負担が少なくて済む。速度は街での半分、分速 30m にするのが心拍数を上げない、つまり山でバテないコツだ。体を前傾させて太くて強い太腿の力で膝を前に押し出すことになり、使う筋肉はフクラハギではない。

さて、ここまですを繰り返し練習し、少し慣れてきたら太腿の筋肉への応援として大腰筋にも手助けしてもらおう。腰の奥にあって足を高く上げる時に役立つ筋肉が大腰筋だが、中高年になると長らく眠らせている人が多い。トレーニングして大腰筋を目覚めさせると更に疲れにくく、大きな力が手に入る。しかし、猫背の姿勢は背中が前へ行くと同時に腰が後ろに下がっているので大腰筋を使うことが出来ない。猫背の人は腰を前に出すように意識して矯正しよう。

#### ポイント② 足音をたてない

これは丁寧に歩きましょうということ。街では無意識のうちに乱暴に歩いていたかも知れないが、山へ入ったら足場を良く見て、山の歩き方を意識しながら歩こう。

#### ポイント③ 靴裏を見せない。

靴底をベタッと着地させ、靴底全体に体重を預けるようにして歩く事をフラット・フットイングと言う。登山用語の通じない初心者に分かるように「靴底を見せない」と表現したのだ。これを無視して、登りでつま先から着地するとつま先立ちの形になってフクラハギに負担が掛かり、下りで踵から降りると尻餅をつく。フラットに置けるような場所を見定めることが大切で、段差のある坂道の場合は真っすぐ足を出すより“逆ハの字”に出す方がやり易い。

#### ポイント④ 2本のレール

「気をつけ」の姿勢は点で立つから不安定だが、「休め」の姿勢は面を捉えるから安定する。この安定した姿勢で登ったり下ったりしなさいと言うことだ。肩幅間隔の2本のレールを想定し、右足は右レール上、左足は左レール上に足を置いて進む。

#### ポイント⑤ パクパクはダメ、まず吐く。

ゆっくり歩きの目安は“呼吸を意識しないでいられる”くらいが望ましい。  
それでも時には心拍数が上がって呼吸が荒くなる。その場合は激しく息を吸うの  
でなく、ゆっくり吐き出すことだ。吐いて肺が空になれば自ずと空気を吸い込む。

## 2、スピード登山

重い荷物を背負った急な登りは“ゆっくり歩き”の静荷重静移動だが、緩やかな所で同じ事をやっていたら時間が掛かって仕方がない。また、発想を転換して転ぶのを当たり前と考え、転んでも怪我しない技術を身に付ければ応用が広がる。今までタブーとしてきたことがかなりOKになり、下りは舞うように駆け下ることが出来る。安全を無視しているのではなく、安全に対する警戒線引きの問題で、余裕が過剰にあり過ぎたのを削ったに過ぎない。『スピード登山』を実践しようとする者は、①岩崎流ゆっくり歩きに習熟して安全への認識があり②トレーニングして体力を付け③技術は一朝にして身に付かない事を理解して除々に練習する意思を持った者、に限られる。歩幅を一定にしないでその場の状況で変化させる理論であって、フクラハギで身体を引っぱり上げたら疲れ易いという理屈は『岩崎流ゆっくり歩き』と同じだ。

荷物と一体化した身体の重心位置は前傾角度や登山道の勾配でかなり変化する。変化に応じて歩幅をかえて効率を上げようというのだが、やり過ぎて重心位置より前に着地すると、フクラハギを使った疲れ易い動きになってしまう。

スピード登山だからと言って自分の力で足を早く動かそうと考えなくて良い。それでは疲れて長続きしない。ポイントはブレーキを外して上手に地球引力を利用する事だ。

転ぶのが一番安全だから積極的に転んだ方が良い。転びそうになった時に格好悪いからと見栄えを気にして堪えるのが一番危険で、捻挫や骨折の原因になってしまう。

この理論は山岳耐久レースで私が掴んだノーハウの中から一般登山に応用出来る部分を抜粋したものだ。効率良く長時間走り続ける為に、長年の実戦の中で試行錯誤しながら会得し、改良を積み重ねている。

### (1) 自分の体力を使わない工夫

#### ①地球引力を味方につける

下りで身体を前に傾けると、どうなるだろう。つんのめって倒れそうになるが、倒れる寸前に思わず足を出すはずだ。この時、出した足に上手く乗れば一歩前に進む。乗った足に体を預けて前傾姿勢を崩さなければ、今度は反対側の足が出る。これを繰り返せば速いスピードで駆け下る事が出来る。しかも、この時使うエネルギーは自分の体力でなくて地球の引力だから、筋肉の疲労は少ない。

歩幅は計算しない方が良い。思わず出た歩幅が丁度良いのであって、狭過ぎては勿体ないが、広過ぎると制動が掛かって一連の動作が止まってしまう。

必要な技術は膝関節の柔らかい使い方だ。膝を使って瞬間的な切返しや立ちこみをするのだが、修行を積むに従って前傾姿勢が強くなり、それに伴って歩幅も広がってくる。体重を利用し、地面を叩くように強く蹴って身体を遠くに投げ出すほど、歩幅が広がって効率が良い。

#### ②地球引力を敵に回さない

“ゆっくり歩き”の下りでは安全を確かめながら着地し、一步一步にブレーキを掛けて静止する。それから改めて自分の力で次の足を踏み出す。登山初心者や体力のない者には安全で良いが、地球引力を敵に回す歩き方だからスピード登山には適さない。スピードが出ないばかりか、ブレーキを掛け続けることで膝への負担が蓄積され、長く続くと膝がガクガクして歩けなくなる。自動車が坂道を下る際にブレーキとアクセルを交互に踏んでいるようなもので、燃費がかかるし部品の磨耗も早い。

ブレーキを外せば解決するのだが、技術が伴わないと怪我をする。スピードが出てしまうから、目を見開いて足を置くポイントを瞬間的に読まなければならない。数歩先まで一瞬で読む必要があり、先へ先へと移動していくから動体視力が重要だ。

この時、ダブルストックをバランス保持に使用すれば安全度が増す。

#### ③登りの場合

ここまでは分かり易くする為の下りで説明したが、この技術は登りにも応用できる。小学校の鉄棒でやった前転を思い出してみよう。お腹の位置にある鉄棒に体の重心が乗るまでは自分の力でやるが、その後クルット回転するのは地球引力のお蔭だ。鉄棒がなくても腹筋を張って代理をさせれば、登山の登りで地球引力が利用できる。

ダブルストックを補助に使うと更に良い。ストックにもたれると前傾姿勢がとりやすく、結果として重心が大きく前へ移るから大股で距離を稼ぐ事が出来る。ストックに頼って腕を張れば“前転”がし易い。

### (2) スピード登山なら滑らない

ザレ場や濡れた赤土は滑り易いが、体重を靴裏に集中させて地面との摩擦力を強めれば滑りにくい。体重を両足に分散させてしまうと、体重が片足だけに乗っている時と比べて計算上の摩擦力は50%だ。“へっぴり腰で恐る恐る”だと摩擦力利用率が50%以下の時間帯が生じて、その時滑ってしまう。体重移動の切返しスピードの問題で、恐る恐るやらず素早く切返せば、常に100%近い摩擦力が得られる。フットポイントへの瞬間体重移動を意識しよう。

着地では膝スプリングをバネのように使って靴裏で地面を叩く。金槌で釘を打つイメージだ。押すより叩く方がはるかに強い力が入る。

### (3) 筋肉を休ませながら歩く

休憩すると時間をロスするので、行動しながら筋肉を休ませる方法を考えた。3通りの歩き方をマスターしておいて、1つが疲れたら別の方法にギヤチェンジし、その間に他を休ませる方法だが、初心者用教科書からは割愛する。レベルアップしてからの楽しみにしよう。

### (4) 怪我しない工夫

“スピード登山”の理論は頭で理解しても使いこなすのにかなりの練習が必要だ。しかし、全部完璧に出来なくても良いのであって、自分の実力に合わせて利用出来るところを部分的に取り入れ、工夫して応用したら良い。注意するのは膝関節だけであって打撲・すり傷を怖がっていたらこの種のトレーニングに入れない。

膝関節はたとえ一瞬でもピンと伸ばした状態があってはならない。下りで着地の瞬間と重なれば膝痛を起こして、運が悪いと骨折する。軽い衝撃でも繰り返すと関節が笑う。また“膝ピン”だと転んだ時とっさの受身が出来ない。登山口から下山口まで登山中常にバネのように膝を柔らかくしておいて、衝撃を吸収してクッションさせなければならない。登山中99%の時間はそれを守っていたとしても、1%の時間守らなくて、その時強い衝撃を受けたら、一瞬にして大怪我となる。膝関節はトレーニングで鍛える事が出来ないから行動中常に注意しているしかないが、ずーとその事ばかり意識し続けることは不可能なので、街でも家の中でもその動作をやり続けて体に覚えさせるようにしよう。