六甲タイムトライアルについて

三　輪　文　一（関西山岳ガイド協会）

コロナ禍以降、警察庁のまとめる山岳遭難データによると遭難は大幅に増加している。考えられる要因としてコロナ期間中、山行日数、トレーニング機会が減少する事による筋力、体力の衰え。特に筋力不足に起因する転倒、転落。体力不足からくる無理な登山計画等。上記のようなコロナフレイルによる体力の衰えを認識するには現在の登山体力を確認出来るタイムトライルが有効と考えられる。タイムトライアルに関しては。2013年度『登山研修』VOL.28で紹介させて頂いた。

再度タイムトライについてご紹介する。

ガイドという職業の一環として、登山教室などの教室の講師を務める事がある。

そのような時、参加者の方から次のような質問を良く頂戴する。

例）「来年の夏、北アルプスの白馬岳に登ろうと思っているのですが、私にも登れますか？」初対面に近い方からこのような質問を頂くと困ってしまう。一度でも山行を共にした方からの質問ならば、「もう少しトレーニングを積まれることが必要です」とか「天気さえよければ問題ないのでは」等々とお答え出来るのだが。

しかし、このような質問を頂く背景には登山における体力評価に、はっきりとした基準が無いということに思い至った。

他のスポーツ、例えば陸上競技、水泳などを考えても記録という明確な基準がある。登山にはそのような明確な基準はない。あの人の方が私より強い気がする、私の方があの人より強いなど漠然とした基準はあるのだが。

旅行会社のツアーでも、募集に関して不特定多数の顧客を対象にするため一応のツアーレベルを作っている。初級、中級、上級など主に行動時間、岩場の有無など登山道の状況が評価の基準になっている。しかし登山者の側にはそのような基準が無い。それ故に冒頭の「私にも登れますか」という質問になるのではないだろうか？このような質問に対する明確な解答に思い悩んでいた時、鹿屋体育大学名誉教授、山本正嘉先生の『登山の運動生理学百科』（東京新聞出版局編）を読んだ。そこに大きなヒントがあった。登山の体力で主に持久力を決定するには、最大酸素摂取量とＡＴ値（無酸素性作業閾値）があり、各々の自己判定法が紹介されていた。

最大酸素摂取量を推定する計測法には12分間走が紹介されている。しかしながら、山本先生のご指摘通り一般の中高年登山者には現実的でない。一方ＡＴ値の測定方法は実際の山で『10kg程度のザックを担ぎ1,000ｍの標高差をどのくらいの時間で登る事が出来るのか』を測定するものであった。これならば我々にも出来るのではないかとモデルコースを探すことにした。

幸運なことに、私のホームグラウンド六甲山にはおあつらえ向きのコースがある。阪急芦屋川駅から六甲最高峰まで、標高差約900ｍのコースである。ガイドブックによるコースタイム約３時間。適当な距離と標高差、危険個所も少なく登山道も良く歩かれている。一人で何度か歩き、その後ある旅行社の協力を得て、六甲タイムトライアルを開催した。阪急

芦屋川駅から５分ほど川沿いに歩くと芦屋川右岸に小さな公園があり、そこをスタートとした。

高座の滝、ロックガーデン中央稜、風吹き岩へ。その後、魚屋道を歩き雨ヶ峠、本庄橋を経て七曲りを登り一軒茶、ゴールは六甲最高峰付近の東屋まで。

水平歩行距離約6,500m，登り1,000m、下り100mのコースである。

装備は、雨具、水筒、行動食、ヘッドランプなど最低限の装備で７kg程。

参加者の目標とするため、以下のタイムによる登山レベルを設定した。

３時間以内：国内の山、北アルプスなどの無積雪期の山ならば一般ルートならば問題ない。

２時間半以内：夏山のバリエーション、雪山の一般ルートも問題ない。

２時間以内：海外の山、モンブラン、キリマンジャロ等も登頂可能

１時間半以内：8,000m峰も夢ではない。

３時間半以内：低山ハイキングなら問題ないレベル。

３時間半以上かかる人：山に登るにはもう少し体力が必要。

このタイムによる登山レベルは実際に同行した顧客の体力レベルとタイムを考察して決定した。大枠に於いて実際の登山に即していると考える。

以上の基準を設けることで、ある程度自分の登山体力を客観的に把握する事が出来る。今年で六甲タイムトライアルをはじめて20年が過ぎた。お陰様で登山者の間でも認知が広がってきているように感じる。今までの所、六甲タイムトライアルとして旅行社とタイアップした大会では事故は起こっていない。

しかし、中高年の参加者が多く各自が個別で歩く方法を取ると特に体力のない人の中にはフラフラで登りつく人が散見される。事故防止のため、数年前から参加者を８人程度にクラス分けをして各クラスにガイドを２名以上付けて不測の事態に備えるようにしている。

参加した方はコースと意義を理解、各個人でタイムトライアルする方が増えてきた。又タイムトライアルは、トレーニングとしても活用できる。今回は２時間40分掛ったが次回は２時間半を切ろう等など。

トライする時期は10月末から４月末位をお勧めする。

六甲の場合は低山の為、昨今の猛暑で熱中症の心配があり上記の時期が良いと考える。

モデルになる人のタイムをご紹介する。

タイムトライアル２時間10分。実際の登山では折立から太郎平まで２時間半。72歳。

太郎平小屋で宿泊後、黒部五郎方面まで縦走。この方は現役の医師でタイムトライアルの意義をよく理解されて、折に触れタイムトライアルを実践されている。

最後にこのタイムトライアルを始めるきっかけとなったのは、六甲というロケーションに恵まれたことが大きい。勿論、他の山々でも可能と考える。
例）関西になるが、御在所岳、金剛山等。標高差が1,000m程で特に下山時の安全が確保される山が望ましい。

このタイムトライアルの所要時間は、休憩も含めた時間で特に水分の接取をお忘れなく。

比較的簡単にでき、結果も解り易い。タイムトライを行って、自己の登山体力を把握。無理な登山計画を立てることなく安全に山を楽しんでいただきたいと願う。

以前の『登山研修』VOL.28紹介したレポートを加筆訂正いたしました。

参考文献

『登山の運動生理学百科』（東京新聞出版局　山本正嘉　著）

『登山の運動生理学とトレーニング学』（東京新聞出版局　山本正嘉　著）