

さあ、春から何を始めようか。どうせなら、体も頭もいつまでも若々しくありたい。筋肉を鍛える山登りとピラティス、脳を元気にする塗り絵と俳句を体験してきました。

# 筋活

きんかつ

## 山登り 体を鍛えて安全に



「春は『山笑う』っていう季節があるでしょ」と登山家の田部井淳子さん(76)。今までも四季に移ろう日本の山で76カ国の山に登ったが、なかでも四季に移ろう日本の山は特別。春の里山は新緑や山

「よい風景を見て感動する」と田部井淳子さん(76)。今までも四季に移ろう日本の山で76カ国の山に登ったが、なかでも四季に移ろう日本の山は特別。春の里山は新緑や山

高尾山の頂上からは富士山(左奥)がくっきり。石田良恵さん(左から2番目)、橋本しをりさん(同3番目)を囲んで話が弾む=東京・八王子市

### 初心者の安全登山5カ条

監修・田部井淳子



- 1 単独は避け、経験者と行く
- 2 ゆとりのある計画を立てる
- 3 事前に天気予報を確認
- 4 登山の前後にストレッチ
- 5 レインウェアは必携

持参すると便利な品を挙げ

「私の大腿四頭筋、すい

ももは赤ちゃんの胴体の太さ

ほど。毎日、家事の合間にス

クワットをしているという。

全登山には日頃の鍛錬も必要

だ。「私の大腿四頭筋、すい

いでしょ」と見せてくれた太

尾山口駅を出発。「ゆっくり

歩くことが大事」と歩幅を狭

くして登っていく。段差が少

ない道の脇を歩き、人とすれ

違う時は山側によける。登頂

して昼食後、ケーブルカーで

下山し、12時半に高尾山口駅

に到着。今回は、登山に必要

な筋肉を鍛える「山筋ゴーズ

1体操」を考案した石田良恵

さん(74)も同行。効果的な運

動を教えてくれたので翌日も

筋肉痛にならず爽快だった。

「私の大腿四頭筋、すい

ももは赤ちゃんの胴体の太さ

てもらった。日本手ぬぐいは汗を吸い、包帯代わりに。ストックは1本だけでも、ひざの負担が軽くなるという。

記者も有志と高尾山(標高599.47)の縮荷山コースに挑戦した。朝8時過ぎ、日本登山医学会・国際山岳医の橋本しをりさん(63)を先頭に高尾山口駅を出発。「ゆっくり

### 登山に必要な筋群と鍛え方

監修・石田良恵日本ウェルネススポーツ大学教授



- 1 大胸筋…ザックの重みに耐える▶腕立て伏せ
- 2 腹筋群…姿勢を維持する▶各種の腹筋運動
- 3 大腿四頭筋…上り下りに重要な筋群▶スクワット系
- 4 前脛骨筋…つま先を上げ、つまずき防止▶かかとの上げ下げ
- 5 僧帽筋…ザックを背負うのに必要▶腕立て伏せ
- 6 脊柱起立筋…姿勢を維持する▶腹筋、背筋運動
- 7 殿筋群とハムストリング…バランスをとり脚を上げる▶脚の横上げ、片足を前後に一步踏み出す
- 8 下腿三頭筋…下りで足関節を伸ばす▶かかとの上げ下げ、つま先立ち

筋トレの詳しい方法は「朝日マリオン.コム」でどうぞ  
<http://www.asahi-mullion.com/column/article/spring>