

徒(いたずら・ともがら)歩く

いつかの夏

川沿いの雑木林を歩いていたら、びっくりΣ(□□)

太い枝から水が流れ落ちているの♪

水たまりができてたわ♪

誰かが悪戯(いたずら)で、ホースで水を流しているのかと思ってよく観ると

木の枝から樹液が垂れてたの♪

樹液がポタ、ポタ、と落ちるのは時々見掛けただけ、

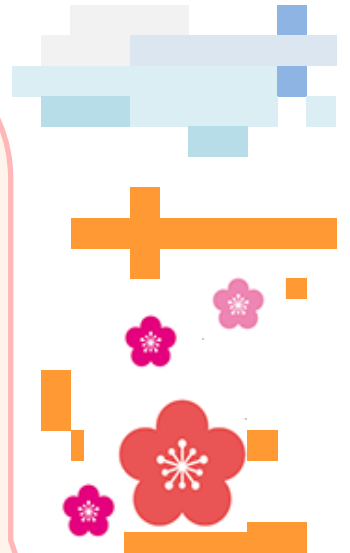
すじができるほど垂れ、流れているのは初めてよ♪

自然って不思議よね♪

あれって思うところに、かわいらしい花が咲いていたり

クヌギやアベマキなどは、冬の間も枯葉で着飾ってたりする。

歩いていると、自然が私にいたずらしてくるのよ♪



山歩きしている途中で、小ぶりだけれど、柿がいっぱい生ってたんだ♪
畑じゃない、自然に生えているようだったので・・・

自然の恵みに感謝しながらガブッと・・・うわ❗️渋❗️(><)

よく考えれば、甘かったら先に鳥が来て啄(ついで)んでるよな～あはは

骨や関節等に痛みなどが生じる場合や、変形など気になるなら、早めに医療機関で要相談じゃな。スポーツをしている者なら、先生などに紹介してもらおうのもいいだろう。

正しい姿勢で歩く(足運び)・・・

行進のときの正しい、モデルのように美しく魅せるための正しい、競歩など競技のための正しい、武道武術の正しい、健康増進のための正しい正しい姿勢、正しい歩き方(足運び)と言っても、それぞれです。

短距離を速く走るための走り方、長距離をスタミナを維持して走るための走り方やはり違うでしょ♪
また、海外の速い選手がやっている走り方が、君の体に向けた方法とは限らない。

過ぎたるは猶及ばざるがごとし

人それぞれ、足・脚の形、骨の細い太いや関節部の大きさ、筋力、柔軟性などが違います。気候・風土による体型の違いもある。O脚・X脚などもあるの・・・

歩き方の癖は、靴裏をみればどこがよく擦り減っているかで分かります。
爪先側・踵側、内側・外側

人類が裸足で歩いていたころと、今のように靴を履いて歩いているのでは違います。土の上を歩くのと、アスファルトやコンクリの上を歩くのでも違います。

- ① 前に出した足裏をどのように接地させるか、後足をどのように地面から離すか
 - ② 重心の移動、③ 体幹の軸、④ 姿勢と向き
- だいたいこの四点がポイントになるようです。

日常生活で、スポーツや登山で、怪我や故障は、それぞれに応じた所作・身のこなしができていない・逆にやり過ぎることによる場合など様々です。

野山での足の運び方・歩き方・よくある怪我や故障なら、
山関係のHPや書籍などでも紹介されています。

自分の体のメンテナンスをしっかりすること、若いときはとかく筋力トレーニングに熱心になり、ストレッチを軽く見がちだが、しなやかで柔軟性がある体づくりは、怪我や故障の防止になり、また、パフォーマンスを向上させる。

一人ひとり異なるので、自分で調べて研究してみよう♪



親指



小指



踵

歩き方なんて、考えたことなかったなあ・・・

よく調べて見よう♪

外反母趾とか・膝の故障とか、できればなりたくないものね♪

親指に力を入れすぎると足首の関節が動きにくいよ♪
手も同じで、バットを握るとき、小指~中指が中心だよね♪





靴はどんなのがいいのかな？

ボーイ年代で行うハイキング程度なら
普段履いている運動靴で十分だよ♪
歩いている途中、違和感が
あったら直ぐに手当しよう♪



窮屈でない、履き慣れた靴がいいわね♪
新しいと、慣れていないから靴ずれなどの原因になるよ♪
前々日ぐらいに爪を切っておくといいよ♪

BSの救急法の本などを参考に♪

高山病・熱中症・低体温症等の症状や手当
靴擦れなどの予防と手当



隊長はどんな靴履いてたの？



ボーイやシニア(現ベンチャー)の頃は、学校で履いていた普通の運動靴じゃったの
それで山越え川越えどこへでも、どこまでも歩けたので十分だったよ♪
足が滑ったりしないのか？って、それはじゃ、足が滑るようなところに足を置かないことと、
足の置き方・向き、重心の移動じゃからなあ。たまにはツルって滑ることもあったが、さっと
腰(重心)を下げ、手をつけば、怪我することもないからの・・・。

滑りやすいのは、濡れた木や石、泥、川の石、小屋のデッキで日の射さない所、
苔が生えたり・ぬめるので危ないの。靴が濡れたときも危ないの。
マンホールの蓋、コンクリートなんかも案外滑るの、冬の橋の上は凍っておる。

登山靴などは、
靴紐や靴紐を
掛ける金具な
どで、左右の
足を引っ掛け
て転倒するこ
とがある。十分
に足運びに慣
れ、紐の結び
後の始末がで
きるようになってからの方が
よいの♪

踝(くるぶし)まである登山靴やトレッキングシューズはどうなのかなあ？



何ヶ月履いても、くるぶしなどが痛くなるって人もいるから、
一概には言えないわね♪
ただ、履き慣れるまで大変だけど、一般的に登山などでは
足首までしっかりした靴がいいとは言うよね♪
登り・下りで、靴紐の締め方や具合を調整する人もいるようね♪
下りは、靴の中で足先が前にずれないように・・・
足首の関節の可動域、何事もバランスよ♪



靴選びは、試しに履いてみることだよ♪店員さんに声掛けして、聞いてみるといいよ♪
靴の踵に足をあわせて、足の指が自由に動くかどうかだね。だいたい1.0cm～1.5cmぐらい隙間があると
いいらしい。

長距離を歩いたり、山歩き的时候は、厚手の靴下を履いたり、二重に履いたりするから、サイズを合わせると
きも同じように厚手の靴下等を履いた状態で試してみる必要があるよ♪靴選びは、足が浮腫む方が
あとは、足のアーチの高さや幅など、人によって違うから、色々試し履きしてみることだ。

どういところを歩くのかってことでも違ってくるよ。ガレ場など難所の多いところを歩くことは、スカウト活動
ではそうはないだろうから、トレッキングシューズぐらいで十分だとは思うけど・・・

その辺も店員さんに相談してみるといいよ♪



整列のときは、背筋を伸ばし、胸や肩を張って、足は踵をつけて45度、手の指先は横に真っ直ぐ・・・整列のときの正しい姿勢というのがある。

しかしじゃ、普通に立っているときは、横から見たら背骨はS字じゃな。壁に背をつけて立ったとき、踵・お尻・肩甲骨辺り(背)・後頭部が壁つき、腰は手のひらぐらいの隙間ができる。猫背や巻き肩・反り腰はよくないが、力むことなく背筋を伸ばせばよい。バランスよく立つのに肩幅と言われるが、前へ移動する際(歩くときのバランス)は、狭くなるの、人にもよるじゃろうが、登山などで左右の足の開き具合は、握りこぶし一個分ぐらいがよいと言われておる。

平地で、踏み出そうとしている足先や膝などの向きは、移動する方向に向いておるかの体幹の軸は、重心に垂直方向になっておるかの山道や重い荷物を担いでいるときは、小幅になっているかの前に出す足は、フラットに地面に接しているかの重い荷物を背負っているときは、その荷物の分、どうしても若干 前傾にはなるがの。重い荷物を背負って登っている人で、腰に手を当ててたり、腕を組んで歩いていたり、胸より上・鎖骨より下あたりでザックのショルダーを軽く握っていたり、バランスの取り方は様々じゃ。上半身の左右のゆれ、上下運動を少なくしているんじゃな。



重心



滑りやすい登り傾斜は、足先を少し外に向ける(逆ハの字)。急なところは、真っ直ぐ歩かずにジグザクに歩く。足の置き場が狭いなら、横向きに尺取虫の要領。ザックが引っ掛かるぐらい急なら後ろ向きに三点確保(支持)で下りる。

いろいろテクニックがあるようです。

重心



体を反ると滑りやすく前傾だと前に転びやすい

登山の登り下りの足運びは、足を置いてから、重心を移動するような感じがよいと言われてるよ。

上り: 階段の最下で、重心移動しないで、片方の足を1段目に乗せ、戻せるか

下り: 階段の1段目で、重心移動しないで、片足を下へ下ろし、戻せるか

※膝や足首などの関節は自然に曲げてね。それと、転ばないよう軽く手すりとか持ってね♪
試してみるといいよ♪



背筋カッコよくスマートな歩き方をされているベテラン登山者は、ドタドタ、バタバタ歩きや、石を蹴ったり、地面を擦ったりした歩き方はしてないね♪
どちらかと言うと、静かに、一步一步、丁寧に足裏全体で山道を感じながら歩いている感じだね♪
浮き石(不安定な石)を踏んだり、石を蹴って転がさないように歩くんだ。
出かけた先で、不用心に手摺(てすり)などにもたれない(体重を掛けない)。

腐っていることもあるからね! ぐらついて、谷の向こうへ落ちてても知らないよ!
山道などの手摺は、あくまでちょっとバランスを崩しそうになったときの補助と考えよう。





荷物を背負っているときは、お互いの立ち位置や間隔・動きに注意しよう♪
山道だけの話じゃないよ♪集合整列のときなども気を付けよう♪
不意に後ろへ下がらない 振り向かない

山側

道を譲るときは、山側を背にして避ける。しっかり避けて停止する。

お互いに相手の動きが見えないと危ないからね♪

端を踏まない。端は、落ち葉などで隠れているだけで、しっかりした地面じゃないことがあるよ。踏み抜いちゃうよ。

上から下を見る方が、通常、よく見える。避けやすい場所を探しやすいんだ。

山側

登りはきついから、ペースを一定に保ちたいよ。だから、下の方が先に避けてあげるんだね♪

登り優先が基本だけれども、登り側に避けやすいところがあれば、下りを優先してあげるのよ♪

山側

谷側

普段、歩くときも注意だよ♪

- ・カーブや曲がり角は見えないから、“来ないだろう”ではなく、“来てるかも”と用心する。
 - ・直線だから、よく見えるから大丈夫？大丈夫と思っている君と同じように、相手も油断しているかも？
 - ・風の力(風圧)に注意だ。ダンプやバスなど、大きな車輛が側を通るときは、風圧がある。特にトンネル内ではきついぞ！大型車輛は、カーブや曲がり角では、前輪側が大きく曲がっても、後輪は小回りになるから、巻き込まれないようにする。
君たちの観察力と推理力を賢く働かせて、危険を回避し、親切心を持ってマナーよく道を行こう♪
 - ・側溝の蓋が途中ないところがあることがある。格子状の鉄の蓋やマンホール、コンクリ・白線などは滑りやすい。
 - ・落ち葉、特に斜面では落ち葉で滑りやすい。平地でも濡れた落ち葉の上は滑りやすい。
 - また、道の端の側溝が落ち葉で埋もれていたたり、浮き石(不安定な石)を覆い隠していたりする。**足を捻って捻挫になるから要注意！**
 - ・谷側の端も注意だ。雪庇のように葉っぱが積もっているだけで、地面がないかもよ！端は踏まないようにしよう。
 - ・人があまり歩かないところ、日当たりの悪いところなどは、アスファルト等でもぬめって滑りやすかったりする。
- きつなくても、気持ちをしっかり持って歩こう♪ 嫌々歩いていたら、大怪我するぞ！



山道を歩く順番はどうなんだろう？

仲間と離れてしまうと、不安になる。下の者や弱い者が不安にならんように♪普段の活動でも同じじゃ。

一番遅い・体力の無い者にペースを合わせる♪
 先頭は、道をよく知るもので、ペース配分のできる者がよい。
 最後尾は、そのパーティーでしっかりした体力のある者がよい。
 二番目は一番体力の無いものや経験のない者がよいの
 先頭はその体力の無い者の様子を見ながらペース配分や休憩をとれるからの。
 こんな感じかの
 サブリーダー・体力の無い者・体力順・リーダー
 人数によっては、真ん中にもう一人サブリーダーを配置してもよいの♪
 前後の間隔は、詰め過ぎず、お互いの体調など状態が確認し合える程度。
 間隔が開きすぎると、はぐれたり、何かあっても気付けなくなる。



休憩の取り方は？

寝不足は一番の大敵じゃぞ♪

登山計画の段階で、コース上の難所は避けて、時間的・場所的に取りやすいところを予定しておくのがよい。
 休憩には、いろいろあるから、使い分けたらよい。
 疲れ切ってしまう前に、無理せず、早めにとることじゃな♪
 特に最初の30分は、慣れてない者は息切れなどしやすいからの・・・
 息を整えながらポチポチ歩みを進めるんじゃ♪



休憩時間	息を整える程度	5分程度	10分程度	昼食を30分程度
頻度	登り始めの最初の30分ほどの間(ペースを掴むまでの間)息が切れ等の場合ちょっと立ち止まる程度	30～40分に1回なら	60～90分に1回なら	手早く短めに
その他	靴やザックの具合・調整 その日の体調を見る	水分・塩分・糖分の補給、行動食を摂る。		汗を拭く・防寒体をほぐす
	背負ったまま 立ったまま	座り込んでの休憩はできるだけ少なくしよう		
	体を冷やさないよう、汗を拭く、必要に応じて防寒着を着脱			
仲間の体調・様子を観る。				

実際のところは、ケース・バイ・ケースじゃがな・・・
 体のエンジンを掛けたまま(冷やさない・体を硬くしない)、ペース・調子を崩さないようにじゃ。
 休憩が長いと、体が冷えて、体が硬くなってしまいうからな♪
 途中の休憩は短くじゃな。特に短い休憩は、立って休憩した方がよい。
 ペースを掴む段階や特に短い休憩では、ザックも担いだままで息を整える方がよい。
 呼吸法もそれぞれじゃが、お腹(丹田)を意識して、吐かないと吸えないぞ♪

雲が近い！霧でも体が濡れるぞ！
 雨具用意



え～！そんなに短い時間なのは、休憩と言わないのでは
 体のエンジンを始動して温めるのは理解できるけど・・・
 ……背負ったまま・立ったままって・・・お、鬼だわ♪

一般的な筋肉量	男性	女性
	体重×40%	体重×35%

※20代をピークに50代で10%、70代で30%、90代で40%ほど低下

体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
男性筋肉量	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0	26.0	28.0
女性筋肉量	12.3	14.0	15.8	17.5	19.3	21.0	22.8	24.5

行動への影響	体重の1/10(小)	体重の1/4(中)	体重の1/3(大)	体重の1/2(特大)
体重	荷物の重量(女性の場合、12~13%減)			
35kg	3.5	8.8 (7.7)	11.7 (10.2)	17.5
40kg	4.0	10.0 (8.8)	13.3 (11.6)	20.0
45kg	4.5	11.3 (9.9)	15.0 (13.1)	22.5
50kg	5.0	12.5 (10.9)	16.7 (14.6)	25.0
55kg	5.5	13.8 (12.1)	18.3 (16.0)	27.5
60kg	6.0	15.0 (13.1)	20.0 (17.5)	30.0
65kg	6.5	16.3 (14.3)	21.7 (19.0)	32.5
70kg	7.0	17.5 (15.3)	23.3 (20.4)	35.0

登山での脱水量の目安 = 体重(kg) × 行動時間(h) × 5(ml)

※水分補給は、喉が渇いてからガブ飲みするより、こまめに少しずつ摂った方がよい。

計算法1

消費エネルギー(kcal) 目安=運動強度(メッツ) × 時間(h) × 体重(kg)

荷物の荷重	なし	0~4.1kg	4.5~9.0kg	9.5~19.1kg	19.1kg以上
登山運動強度	6.3(メッツ)	6.5(メッツ)	7.3(メッツ)	8.3(メッツ)	9.0(メッツ)

計算法2

行動中のエネルギー消費量(kcal) = コース定数 × (体重 + ザックの重量)

$0.3 \times \text{歩行距離(km)} + 10.0 \times \text{登りの累積標高差(km)} + 0.6 \times \text{下りの累積標高差(km)} + 1.8 \times \text{行動時間(h)} = \text{コース定数}$

コース定数	10	20	30	40
目安	初心者	一般的な登山者	健脚な登山者	泊必要

行動体力は、「行動を起こす能力」「行動を持続する能力」「行動を調節する能力」の3つ

「行動を起こす能力」は、筋力や垂直跳び・立ち幅跳びなどの瞬発力

「行動を持続する能力」は、筋持久力や全身持久力のことを指し、特に全身持久力には呼吸や血液の循環などによって酸素を運ぶ能力

「行動を調節する能力」は、運動の目的に合わせて身体の動きを調節する能力で、敏捷性・平衡性・巧緻性・柔軟性

運動能力・・・筋力、瞬発力、柔軟性、筋持久力、心肺機能(全身持久力)、調整力

このうち、野山を長く歩くのに重要なのは、心肺機能(全身持久力)、筋持久力、柔軟性、調整力、筋力
根気よく・我慢強く歩く心肺・精神、登り下りのための柔軟性・筋力・持久力、バランス、荷重への慣れ

※元々のペースの能力・ポテンシャルの高い低いがあります。また、日常生活習慣によっても異なってきます。

上記の各データは、あくまで目安です。大いに個人差があります。

研究 靴擦れの予防や手当の方法は？ 高山病 低体温症 熱中症 それぞれの初期症状等や手当は？ 消費量と水分・栄養補給？

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 25 rows of small squares, intended for taking notes or drawing diagrams.