



「百万人の山と自然」
安全のための知識と技術
in Matsumoto
実技講習

登山体力 セルフチェック in 美ヶ原

10月4日(日)

自分の体力を知ることが安全登山の第一歩!

「マイペース登高能力テスト」(鹿屋体育大学 山本正嘉教授考案)を行います。
マイペースで山に登って、1時間あたりの登高標高差から体力レベルを診断します。

期日 2015年10月4日(日)

集合 テスト 美ヶ原高原 三城 いこいの森駐車場 8:30(受付は 8:00から)
三城・ダテ河原登山口から木舟コースを通過して王ヶ頭まで登り。
この間の時間を計る(下りは、百曲りからいこいの森駐車場に戻ります)

参加費 1,500円(保険費用を含む)

募集 最大50人程度(先着順)

参加資格 美ヶ原に登って降りてこられる体力があり自分の体力を知りたい人

補償内容	
死亡後遺症	495万
入院日額	5,000円
通院日額	2,500円
賠償責任	1億円
救援者費用	200万円

申込 募集は9月1日から長野県山岳総合センターのホームページ

(<http://www.sangakusogocenter.com/>)

FAXでの申込も出来ます。お問い合わせください



問い合わせ 長野県山岳総合センター

TEL : 0261-22-2773

e-mail : info@sangakusogocenter.com

主催	長野県山岳総合センター 認定 NPO 法人信州まつもと山岳ガイド協会やまたみ
共催	長野県山岳遭難防止対策協会
後援	松本市

「マイペース登高能力テスト」のやり方と診断

【やり方】

- ◆ これは、他の人との競争ではありません
- ◆ マイペースで登ります
 - ・ きつさを感じる手前のスピード
 - ・ 息がはずまないで、話しをしながら登れるスピード
 - ・ 休みながら、数時間程度同じ早さで登れるスピード
- ◆ 途中で水分補給をし、行動食を摂りましょう
- ◆ 途中で休んでもかまいません

【診断】

- ◆ 「登山体力 セルフチェック in 美ヶ原」では、標高差620mをマイペースで登って、掛かった時間から登山体力を診断します
- ◆ 診断は、「体力」についてだけのものです

ランク	時間	メッツ	診断
I	1時間15分以内	8メッツ程度	体力的には、信州山のグレーディングに載っているルートに登る事が出来ます
II	1時間30分以内	7メッツ程度	体力的には、信州山のグレーディングの”一般的な登山ルート”(A~Cのルート)に登ることが出来ます
III	1時間55分以内	6メッツ程度	体力的には、信州山のグレーディングの”易しい登山ルート”(体力度2.5以下、技術的難易度A,B)に登ることが出来ます
IV	1時間55分以上	6メッツ程度以下	体力的には、信州山のグレーディングのルートに登るには、体力が不足してリスクが大きくなります

- ※ この時間は、靴も含めて持ちものの重さを5kg程度と想定しています
- ※ 「マイペース登高能力テスト」の詳細は、山岳センターのホームページ

<http://www.sangakusogocenter.com/>

詳しくはこちら

実際の登山では、体力以外に技術的難易度をクリアできる経験や技術、天候やルート状況、判断力、体調などさまざまなリスクがあります。この診断結果だけで事故が起きなくなる訳ではありません

