

## ボッカ訓練は、加齢トレーニングではないか？ 仮説

OWCC 中川和道 20230509

教育遭対部の活動の一環として、「転倒・滑落防止技術研究会」が発足した。方針など全体像はこれからなので、ここでは、ヒントになりそうな断片をいくつか書く。

1. 山本正嘉先生の著書[1]107 ページに「高齢者体験装具」おいたろう[2])が出てくる。80 才の老人を体験するため、手首・足首・ベストにおもりをつけ、ひじ・膝を曲げにくくし、視界を狭め視力減退ゴーグルをつけ、聞こえにくいヘッドフォンをつける。触覚を鈍くする手袋などもつければ、さあ、あなたも、高齢者疑似体験だ。子ども向けのキッズおいたろう装具もある。介護用品として知られるこの製品は、登山のトレーニングにも有用だ。
2. これを大学生など若者につけてもらい、登山のさい下りの前足にかかる衝撃を山本先生たちが調べた。その結果は「脚力があれば後足で踏みこたえながら前足をゆっくり出し、ソフトランディングで着地できる。ところが、加齢で脚力が衰えるとドスンと着地してしまい前足の負担が大きい。すなわち、脚力が弱い人ほど足が早くやられてしまい、下りで歩けなくなる」という。おいおい、資本力が弱まると競争力が急速に弱まるかのような経済ゲームもどきの話ではないか。107 ページのグラフを見てショックを受け、トレーニングを決意した登山者もいると聞く。
3. 自分の会を眺めると、高校山岳部や大学山岳部・大学山岳部などで過ごした若い頃に重荷を背負わされてしごかれた体験をもつ会員が高齢になってもちゃんと山を歩いている例を見かけるように思うのは、中川だけだろうか？なぜ彼らは高齢でも安定するのだろうか？

その理由のひとつは、若い頃にやらされたボッカ訓練が、実は、加齢トレーニングだったからではないだろうか？と考察してみた。中川の友人に「10kg のボッカは 5 才加齢、20kg なら 10 才加齢」じゃないか？という人がおられる。本当かなあ？

4. ボッカ訓練は加齢トレーニングではないか？ そう思う理由を挙げてみよう。
  - (1)重荷を担ぐと、体力的なハンディが確かに生じる。立ち上がりの困難さは、まさに脚力が加齢減衰したかのようだ。
  - (2)重荷を担ぐと、バランスを少ししか崩していないのに、ヨロリを修正できない。倒れかけた方向にそのまま引き込まれるように倒れていく。立て直せなくなるのだ。
  - (3)重荷を担ぐと首が自由に回せないで視界が狭まる。そのため「出した足が届かない」などまわりが見えない高齢者の気持ちがよく分かる。同じことは、慣れないメガネをかけた場合に起きる。M 浜さんのご体験では、極度の近視メガネで山を歩くことは、危ない。視界の端っこのものは、距離が全く分からない。そのため「出した足が届かず空を踏む」のだという。老眼の激しい進行に悩む中川は、このご指摘をそのとおりだと思うのだが、皆さんはいかが？
  - (4)重荷を担ぐと、沢の渡渉のさい、石から石へ、跳べない。着地点が平面であってさえ、水平か、手前が低いか、奥が低いか、さらに丸い面がどちらに偏っているかで、着石の瞬時に足首で姿勢を修正できない。「あ〜」と手を振り回して、ポチャンだ。
5. 体育会出身者は、実は、高齢化トレーニングを若い頃すでに終えていたのではないだろうか。

文献 [1]山本正嘉『登山の運動生理学とトレーニング学』、東京新聞、2016 年。 [2]高齢者体験装具 “おいたろう”、京都科学 (<https://www.kyotokagaku.com>)。