

## 筋トレだけをあてにしてはいけないんじゃないのか？

OWCC 中川和道 20251120

この11月15-16日の労山の全国登山研究集会(第19回全登研)で中川が発表したのだが、転倒・滑落による事故の半数もが骨折に至っており、転倒・滑落事故の根絶は、大きな課題だ。第19回全登研では、この事故を減らすための取り組みとして、筋トレが大々的に取り上げられた。

でも、筋トレだけをあてにしてはいけないんじゃないのか？2年前に書いたこと<sup>[文献1]</sup>を、もう一度考えてみよう。

2021年の事事故例集では、山道歩きの骨折が41件と断トツに多かったのに、中川は驚いた。転倒事故の1件1件を調べたら、図1のとおり、姿勢がぐらついてからも立ち直れたもの、立ち直れず転倒したもの、転倒せずに立ち直ったものの踏み耐えた足首が骨折したもの、手を振り回して岩にあたり骨折したもの、下向き前方転倒したがザックに助けられて偶然無傷だったもの、転倒によって宙を舞い、尾てい骨を骨折したものなど、いろいろなケースがあった。これらのうち、筋力でカバーできるものもある。例えば、「立ち直る」などだが、やはり、筋トレだけでは事故に至ることをゼロにはできないことは明らかだ。

事故ゼロをめざす対策を図2にまとめた。図で述べたとおり、筋トレをやっても、ある種の転倒は必ず起きるものだ。だから、筋トレ愛好者も、「転倒事故、明日は我が身」と思うべきである。したがって、必ず起きる転倒が事故(ケガ、骨折など)に至ることを阻止する新技術<sup>[文献1]</sup>が求められるのである。

結論は、(1)筋トレだけをあてにしてはいけない。

(2)新技術と筋トレの両方が必要である、片輪では事故だ。

ということになる。新技術開発と筋トレは車の両輪なのだ。

筋トレだけを自己目的化して、筋力アップにだけ集中したり、筋トレをこんなに一生懸命やっているのだからという努力を、「一生懸命やっているから事故は起きない」という「安全神話」に間違ってはならない。「安全神話」は、こわい。事故は起きるのだが、それを、できる限り減らしていくためには、**新技術開発と筋トレとが手を取り合って進むことにこそ、私たちの目標がある**と中川は思うのだが、いかがだろうか？新技術開発研究、誰か、加わって下さいませんか？

[文献1] 中川和道、「転倒滑落してもケガしない技術とは」、山楽登山の世界 66、大阪労山ニュース 2023年11月号

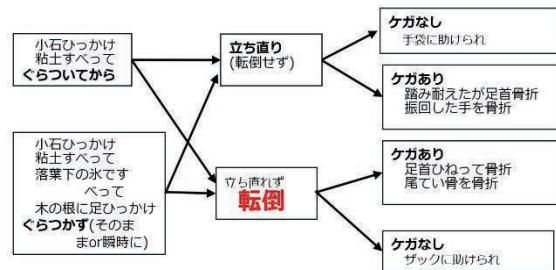


図1. 転倒事故事例の進行の解析

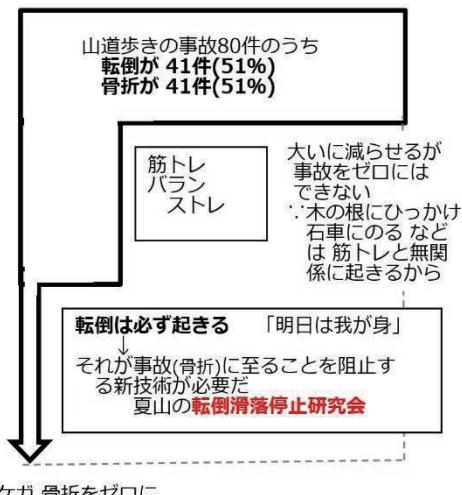


図2. 転倒事故の進行の解析