

アンケートから見た大学生の山岳系サークルの現状

山本正嘉 (鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター)
小林 亘 (文部科学省登山研修所)

1. はじめに

現代の登山界では中高年の登山が盛んであり、それにともない事故も増加していることから、登山のあり方や日常のトレーニング方法などがしばしば話題となる。その一方で、大学山岳部の活動は低調だとよくいわれる。しかし、活動が低調なだけに目立った事故も起こらず、そのあり方に関する積極的な論議はあまり起こらない。

本研修所では様々な研修会を行っているが、その中でも大学生登山リーダー研修会は重要な位置を占めている。したがって登山技術の教育だけにとどまらず、よりよい部活動のあり方についても示唆を与えることは重要である。そのためにはまず、現代の大学山岳部の現状について客観的なデータで明らかにする必要がある。

本稿は、筆者の専門であるトレーニング科学の立場から、その現状を把握しようとした予備調査的な研究である。研修会に参加する学生に実施している事前アンケートから、いくつかの項目をピックアップして集計してみた。今後さらに本格的な調査が望まれるが、その参考にもなるので紹介したい。

2. 方法

2006年8月に行われた「大学生登山リーダー研修会夏山2」の参加希望者に対して、研修所が行った事前アンケートの結果から、部の活動状況、トレーニング状況、登山の状況や登山の能力に関する項目を抜き出して集計した。47人分について

分析したが、その中には同じサークルの部員が重複している場合もあった。そこで、部としての状況（たとえば部員数）を集計する場合には重複は除いて計算した。いっぽう個人としての状況（たとえば年間の登山日数）を集計する場合には重複を許容して計算した。

またこれらのサークルには、①山岳部、②ワンダーフォーゲル部、③探検部、④その他（同好会など）が含まれていたため、これらを区別して集計した。その結果、①については14サークル(15名)、②については14サークル(20名)、③については4サークル(6名)、④については6サークル(6名)となった。なお③と④については人数が少なかったため、今回は①と②のみのデータを紹介する。

3. 結果

表1は、部の活動状況に関するアンケート結果である。これを見ると、まず人数については、最低の2名から最高の28名までかなりのばらつきがあり、平均値では山岳部が8名、WV部では14名だった。合宿は両者とも9割の部が実施していた。年間の登山日数は、最低の7日間から最高の80日間まで大きな個人差があり、平均値としては山岳部が37日、WV部が28日であった。ミーティングについては、両者とも週あたりの平均回数は1～1.6回で、時間は2時間程度だった。

表2は、日常のトレーニング状況を示したものである。合同トレーニングをしていると答えた部

表1 部の活動状況 数値は平均値を表す。()内は最小値と最高値(以下の表も同様)。

	部員数 (人)	合宿を行って いる部の割合	1年間の 登山日数 (日)	1週間あたりのミーティング状況		
				実施回数 (回)	1回の時間 (時間)	合計時間 (時間)
山岳部 (14サークル)	8 (2~21)	92%	37 (7~80)	1.0 (0.25~2)	2.0 (1~3)	1.9 (0.75~5)
WV部 (14サークル)	14 (5~28)	92%	28 (10~60)	1.6 (0.25~5)	1.9 (0.5~3.5)	2.4 (0.75~4)

表2 普段のトレーニング状況

	合同トレーニングを行って いる部の割合	1週間あたりのトレーニング状況			トレーニングの内容
		実施回数 (回)	1回の時間 (時間)	合計時間 (時間)	
山岳部 (14サークル)	71%	1.4 (1~2.5)	1.8 (0.5~4)	2.7 (0.5~10)	回答のあった13サークル中、「ランニング」が9件、「クライミングジム」が3件、「階段昇降」と「ボッカ」が2件、「筋トレ」が1件
WV部 (14サークル)	79%	2.4 (1~5)	1.5 (1~2)	3.6 (1~6)	回答のあった12サークル中、「ランニング」が12件、「筋トレ」が10件、「クライミングジム」「階段昇降」「ボッカ」「自転車」「サッカー」がそれぞれ1件

は山岳部で7割、WV部では8割だった。週あたりのトレーニング回数は1.4~2.4回、時間は1時間半~2時間弱で、1週間の合計では2.7~3.6時間程度だった。

トレーニング内容については、両者ともランニングが圧倒的に多かった。WV部では、ランニングに加えて筋力トレーニング(筋トレ)も行っているところが多かったが、山岳部ではほとんど行っていないかった。それ以外のトレーニングについては、山岳部でクライミングジムという回答がいくつかあったが、その他の種目はほとんど実施していなかった。

なおランニングのやり方については、時間を決めて走る(20分~2時間)、距離を決めて走る(4~7km)、月間のノルマを決めている(150km)、ゆっくり走る、タイムトライアルをする(4km)、持

続走だけでなくインターバル走も行う、坂道を入れて走る、山を走るなどの回答があった。筋トレの具体的な内容としては、スクワット、かかと上げ、腹筋(上体起こし)、背筋、腕立て伏せ、握力をつける運動などだった。

表3は、個人の登山能力に関するデータである。ガイドブックの標準コースタイムに対して何割程度の速度で歩けるか(ただし軽装備で)という質問に対しては、平均値では8割前後だったが、個人的には30%から100%とばらつきも大きかった。1日の行動時間については、普段の登山では7時間台という回答が多く、過去の最高では13時間程度だった。荷物を背負う能力は、確実に背負える重量が25kg程度、過去の最高で30kg強だった。

クライミングについては両者で実施率に大きな差があり、山岳部では9割近くが実施しているの

3. 登山医学・生理学・トレーニング科学に関する調査研究

表3 登山に関する能力

	歩行能力 〔ガイドブック の何%の速度 で歩けるか〕	1日の行動時間		荷物を背負う能力		クライミング能力	
		通常の山行 (時間)	過去の最高 (時間)	確実に背負え る重量 (kg)	過去の最高 (kg)	クライミング の実施状況	オンサイト 能力
山岳部 (14サークル)	85 (70~100)	7.4 (5~8.5)	13 (8.5~15)	25 (15~40)	36 (20~50)	87%	5.8 (5.1~5.10b)
WV部 (14サークル)	78 (30~100)	7.6 (6~10)	13 (8~16)	26 (14~40)	31 (14~42)	30%	5.10a (5.9~5.10c)

に対して、WV部ではそれが3割だった。クライミングの能力（オンサイト能力）については、山岳部ではばらつきが大きかったが、WV部員では5.9~5.10台とほぼ均一であった。

4. 考察

現代の大学山岳部の活動は低調だといわれるが、具体的にどこがどのように低調なのかと言われると、その客観的な資料には乏しいのが現状である。そこで今回は、筆者らが1998~1999年に本研修所で113名の大学生を対象に行った調査研究の資料（以下、90年代の資料と呼ぶ）と比べる他に、筆者が大学山岳部に在籍した1970年代の感覚的な状況（以下、70年代の感覚と呼ぶ）とも比べることにしたい。

なお1970年代の大学山岳部では、国内で冬季のバリエーションルートを目指したり、海外の未踏ルートを目指したりする部が多く、ある程度活発な活動は行われていたと考えることにした。また70年代の感覚については、筆者だけの主観ではなく、同時代の数人にも尋ねた上でのある程度一致した意見である。

(1) 部の活動状況（表1）

部員数については、今回のデータをみると山岳部では平均で8名、WV部では14名だった。しかし70年代の感覚でも、部員数は数名~十数名程度のところが多かった。したがって人数的な少なさが低迷の理由とはいえないだろう。

年間登山日数については、山岳部で37日間、WV部で28日間であり、最低で7日間という学生もいた。70年代の感覚では、最低でも60日間は山に登れとよく言われていた。また90年代の資料を見ると、70年代よりもだいぶ少なくはあるものの、それでも1年間に平均で47日間（10~120日間）は登山をしていた。したがって70年代と比べるとおよそ半分、90年代と比べても3分の2くらいになってしまったことがわかる。

また最近、筆者が670名の中高年登山者を対象に行ったアンケート調査では、年間山行日数の平均値が34日間だった。したがって、現代の山岳部員は中高年登山者なみの日数しか登山をしていないことになる。

(2) トレーニング状況（表2）

90年代の資料では、1週間当たりのトレーニングの実施回数は2.1回、1回当たりの時間は1.4時間、合計で1週間当たり2.9時間であった。70年代の感覚でもほぼ同程度である。したがって日常でのトレーニングには昔も今も変化がないといえる。ただし実際の登山が最もよい体力トレーニングになることを考えると、実質的なトレーニング量は登山日数が減った分だけ少なくなったといえるだろう。

なお90年代の資料では体力測定も行っているが、1970~80年代に行われた体力測定結果と比べると、握力、背筋力など登山にとって重要な

能力は低下していた。また90年代の資料では、登山中の身体トラブルについてもアンケートしているが、何らかのトラブルが起こると答えた人は87%もいた。そして「登りで心肺が苦しい」「下りで脚がガクガクになる」「脚力不足で軽快に歩けない」「ザックで腕がしびれる」「靴ずれ」などの症状は、いずれも発生率が20%を超えていた。

今回のアンケートでは、登山中の身体トラブルの状況については尋ねていないが、当時と比べて普段のトレーニングには変化がなく、山行日数についてはかなり減っている。したがって、当時よりも事情はさらに悪化していると予想される。

(3) 登山能力 (表3)

ガイドブックのコースタイムに対する歩行能力は80%前後だった。70年代の感覚では60~70%程度であり、これに比べて体力が落ちているという印象を持つ。また歩行能力が100%、つまりコースタイム通りにしか歩けない、と答えた者が5名いた。ガイドブックのコースタイムは通常、初心者でも無理のないペースに設定される。筆者が中高年登山者を対象に行ったアンケートでも、ほぼ9割の人はコースタイム通りに歩いても苦しくない、あるいはそれよりも速く歩ける、と答えていた。したがって大学生の山岳部員の中に、コースタイム通りにしか歩けない人が何人もいることはショッキングである。

確実に背負える荷物の重さについても、今回の調査結果では25kg程度であり、70年代の感覚である30kg台よりも低かった。現代では装備の軽量化により、通常山行時においては昔のように重い荷物を担ぐ必要はなくなっている。しかし、緊急時に負傷者を搬送するなどの「予備

能力」も必要であるという観点で見ると、体力不足が懸念される。

クライミング能力に関しては、単純なグレードで見れば明らかに70年代の感覚よりも上がっている。しかし人工壁のグレードで答えている者も多いと考えられるので、この能力が自然の岩場でもそのまま発揮できるかについては別問題だろう。

5. 今後の課題

以上のようなデータを見ると、昔の山岳部を知る人は心許なく思う人も多いだろう。ある研修講師に最近の大学生の体力について尋ねてみると、研修中にひどくバテて支障をきたすことはないが、折に触れて彼らの体力低下を感じることはあるという。

たとえば夏山研修の入山時には30kg程度の荷物を背負って雷鳥沢を登るが、以前は休憩を1回とるだけで別山乗越に到着していたものが、最近では数回休まなければ到着しなくなったという。つまり、参加者の体力にあわせて研修が行われているために目立ったトラブルは起こらないが、潜在的な体力低下は感じるというのが現状のようである。

今後はさらに本格的な調査研究を行って、本稿では明らかにできなかった部分を検討する必要がある。具体的には、本稿で取り上げた項目に加えて、登山中の身体トラブルの状況、講師の眼から見た研修生の体力変化、そして山岳部の活動が盛んであった時代のOBに当時の登山状況を尋ねてみることも必要だろう。また実際に、現代の大学生の体力測定を行うことも望まれる。

最後に、もっと本質的なことについて触れておきたい。それは現代の大学生の登山の目的は何か、ということである。トレーニングというものは、

3. 登山医学・生理学・トレーニング科学に関する調査研究

ある目的に対して行われるものである。したがって、その目標に対して現在の体力が不足していればトレーニングをしなければならないが、今のままで十分であればその必要はない。たとえば極端な例だが、普通の体力を持った大学生が日帰りのハイキングに行く場合、とりたててトレーニングの必要はないだろう。

事前アンケートには「部としての目的」を書く欄がある。それを見ると「毎年の夏山縦走を成功させる」「登山の基礎を身につける」「山を楽しむ」「安全な登山」「人格形成」「個人の主体性を尊重する」「特になし」といった回答が目立ち、「より困難な登山を目指す」と書いた学生は数人だった。このような目的からすると、本稿で紹介したような登山状況や登山能力であっても許容される、という見方も成り立つ。

つまり昔と現代では、学生たちの目的は大きく

変化している。この点を見逃して、単純に現代の山岳部が低迷していると考えてしまうと、本質を見失う可能性がある。現代の山岳部員がどんなことを目指しているのか、という部分にも目を向けた上で、今後どのようなあり方が望ましいのかについて考えていく必要があるだろう。

参考文献

1. 山本正嘉, 柳澤昭夫, 渡邊雄二, 森田正人 : 現代の大学山岳部員にみられる基礎体力の低下 ; 過去のデータ, 社会人登山家, 一般人との比較から. 登山研修, 14:154-160, 1999.
2. 山本正嘉, 大村靖夫, 柳澤昭夫, 渡邊雄二 : 登山の運動生理学・体力科学に関する調査研究 ; 1998~1999年度文部省登山研修所大学山岳部リーダー研修会における調査研究報告. 登山研修, 15:154-162, 2000.