

木段の身体に掛かる負担

登山道の木段（木製階段）は歩きやすく見えますが、実は登山道の中でも身体への負担が大きい場所の一つです。

特に下りでは膝への負荷が大きくなります。

上りの木段でかかる負担

- ・ 太ももの前側（大腿四頭筋）
- ・ お尻（大殿筋）
- ・ ふくらはぎ
- ・ 心肺機能

段差が高いほど、一歩ごとに体を持ち上げるため、平坦な登山道よりエネルギー消費が増えます。

一定の高さの木段が続くと、同じ筋肉ばかり使うため疲労が蓄積しやすくなります。

下りの木段でかかる負担

こちらが最も注意が必要です。

- ・ 膝関節
- ・ 太ももの前側（ブレーキをかける筋肉）
- ・ 足首
- ・ 腰

階段を下りる際、膝には**体重の約 3～5 倍**、条件によっては **5～8 倍**もの力が加わることがあるとされています。

登山道の木段は一般の階段より段差が高く、不規則なため、さらに負担が増えやすくなります。

木段が疲れやすい理由

- ・ 段差が一定でリズムが単調
- ・ 足の置き場所を選べない
- ・ クッション性が少ない
- ・ 濡れると滑りやすく、余計に筋肉が緊張する

自然の土道では地形に合わせて筋肉を使い分けられますが、木段では同じ動作の繰り返しになり、疲労が集中しやすくなります。

負担を軽減するコツ

- ・ 登山ストックを使い、腕にも荷重を分散する。
- ・ 歩幅を小さくし、一段ずつ丁寧に下りる。
- ・ 膝を軽く曲げて着地し、衝撃を吸収する。
- ・ 段差が高い所では無理に一步で下りず、体重移動をゆっくり行う。
- ・ 20～30 分ごとに短時間の休憩を入れる。

高尾山の 6 号路・稲荷山コースの場合

高尾山では、**稲荷山コースの下山**に木段が多く、又、段差の高さや奥行きがバラバラなので膝や太ももの前側への負担が大きい区間です。

一方、6号路は木段が比較的少なく、岩や土の道が中心なので、木段特有の単調な負荷はやや少ない傾向があります。

肩や膝を長く守りながら登山を続けるなら、**ストックを2本使用することが最も効果的な対策の一つです。**

特に下山時は、膝への衝撃を20～30%程度軽減できるという研究報告もあり、長い下りでは疲労の差を実感しやすくなります。