

楽しい登山・ハイキングのなかま



遊歩会だより

第 6 号

山仲間の楽しい集まりに参加して下さい “忘年会のご案内”

今年も色々な話題がありました。5 月には、冒険家の三浦雄一郎さんが 80 歳 7 カ月でエベレスト(8848m) 登頂に成功し、最高齢での登頂記録(これまでは 76 歳)を更新しました。6 月には富士山が世界文化遺産に登録され、9 月には 2020 年の夏季オリンピックが 56 年ぶりに東京での開催が決定され、日本中が驚きと喜びに沸きました。

身近なところでは、台風により矢代川の堤防が決壊し、妙高市の方に避難勧告が出され、収穫間近の稲に被害が出ました、幸いにも人的被害が無かったことに安堵しております。

南葉山登山と忘年会の間が短いため、少し早いですが忘年会の案内をお送りします。

下記のとおり忘年会を計画しておりますので大勢の皆さんの参加をお待ちしております。

残念ながら今年は山に行けなかった方も、忘年会だけでも参加して下さい。

飲んで、歌って、今年の山での思い出、来年の山の希望 等々語り合い・・・楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

日 時	11月24日 (日) 午後 4時 ~
場 所	上越市民いこいの家 上越市石橋 1-1-3 TEL 545-5270
会 費	1500円 (当日徴収します)
申込期限	11月10日(日)までに各班長さんに申し込んでください ※各班長さんは 11月12日 までに出席を取りまとめ庶務幹事(塚田 TEL 025-524-7848)に連絡願います
担 当 班	第7班 (事前準備、受付、懇親会進行をお願いします)

【次 第】

- 第一部 (進行・副会長)
- ・開会挨拶
 - ・会長挨拶
 - ・各会員の今年の山行を振り返っての感想、ご意見、来年の山行の希望等を一言づつ
- 第二部 (進行・第7班)
- ・開会挨拶
 - ・乾杯
 - ・懇親会
 - ・閉会挨拶



中高年登山のトレーニングについて

“最良のトレーニングは登山”とよく言われており、特別なトレーニングをしなくても、山歩きに頻繁に行けば山歩きの体力は身につきます。しかし、毎週のように山に行くのが理想ですが、現実には行けない方のほうが多いと思いますので、下記のトレーニングで体力作りを行いましょう。中高年が身体に負担をかけずにできるお薦めのトレーニングです。

1. スクワット【大腿四頭筋(ふともも前側の筋肉)強化のため】

登山では一番重要な筋肉といえます。この筋肉は平地を歩く・走るという時にはあまり使われません。しかし、坂道を登る時には非常に貢献度が高い筋肉であり、段差の大きな登りほど酷使されます。下りでは非常に大きな負担がかかる筋肉となります。また、この筋肉を強化すると、膝関節を保護する能力が高まります。

2. かかと上げ【下肢三頭筋(ふくらはぎの筋肉)強化のため】

通常の登山道ではあまり使われない筋肉ですが、岩場や雪渓など、つま先立ちを要求される場面では負担度は増します。

3. 階段の上り下り【前脛骨筋(スネ、膝から下の前側の筋肉)強化のため】

この筋は、坂道を上るときに、つま先を持ち上げる働きをします。この筋肉が弱いと、疲労した時つま先を地面に引きずりがちになるので、つまずきやすくなります。

3. ストレッチング【柔軟性アップのため】

冬の間を体を鍛えて 来年もみんなで行きましょう！ 遊歩会の山行に！