

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”

今年は、計画した山行の一つ（谷川岳/男体山）が、参加申込者が少なかったため、残念ながら中止になってしまいましたが、残りの 4 山は一件の事故もなく、無事に登り終えることが出来ました、あらためてお礼を申し上げます。

先日の岩菅山登山は、久しぶりの快晴に恵まれ、今年の締めくくりに山行として最高の一日でした。参加していただいた皆さんお疲れ様でした。

中高年登山者にとって元気の出る話を一つ紹介します。

9 月 22 日に岐阜県の 81 歳の女性が 300 名山を完登したという記事がありました。19 歳で登山を始めてから 60 年超での達成だそうです。63 歳でマッターホルン (4478m)、66 歳でヒマラヤのアイランドピーク (6189m) へも登られたようです。300 座目は福島県の会津朝日岳 (1624m) でしたが、2011 年に 29

9 座目を登った後、同年の集中豪雨で登山道が流されたため同山は入山禁止になってしまい、一時は諦めておられたようですが、今年の夏 4 年ぶりに登山解禁になり、めでたく達成されたとのこと。

私たち遊歩会の会員は、この女性に比べればまだまだ若いんです。この女性に負けないで来年も頑張って山へ登りましょう！

さて、今年最後の遊歩会行事として、下記のとおり忘年会を計画しました。大勢の皆様から参加して頂くようお願い致します。残念ながら今年山に行けなかった方は、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29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 （当日会場で徴収します。）

申込期限 11月20日（金）までに各班の班長さんに申し込んでください。

※各班の班長さんは 11月21日（日）までに出席を取りまとめ庶務幹事（塚田 TEL 524-7848）に連絡願います。

担当班 第9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
- ・各班の代表者から今年の山行を振り返っての感想、ご意見や、来年の山行の希望等を一言づつ

第二部 （進行・第9班）

- ・開会挨拶
- ・乾杯
- ・懇親会
- ・閉会



冬場のトレーニングについて

以前の“遊歩会だより”でも紹介しましたが、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をあらためて紹介します。

仕事の合間に毎日少しずつ、意識して体を動かしましょう。（登山の後に痛みが出るところは筋力が不足しています、重点的に鍛えるようにしましょう。）

1. スクワット 【ふともも前側の筋肉を強化するための運動】

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 【ふくらはぎの筋肉を強化するための運動】

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 【スネ、膝から下の前側の筋肉を強化するための運動】

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。

4. ストレッチング 【柔軟性アップのための運動】

これをやっても“田中陽希”の足にはなりません、できるだけ



今の体力（脚力）を維持するように頑張りましょう。

来年もみんなで行きましょう！ 遊歩会の山行に！