

危ない話 三島野スポーツクラブ創設20周年記念企画登山参加報告

三島野スポーツクラブは7月22日(日)、23日(月)、戸隠高原で創設20周年記念企画として一泊二日の斑尾山、高妻山、飯綱山の登山を実施しました。連日 35℃を超える暑い中で、18名が参加しました。22日の朝6時前に薬勝寺公園の駐車場に集合し、4台の車に分乗して戸隠高原キャンプ場に向けて出発。1日目は全員斑尾山へ登って、午後3時には宿泊予定のキャンプ場のコテージに入り、少し休憩した後、夕食兼バーベキューの準備に取り掛かりました。午後5時ごろから、焼肉、焼きそばで野外宴会が始まりました。燃料の木炭の燃え具合に四苦八苦しながらも、牛肉、豚肉、モツ煮、ウインナーソーセージ、野菜、、ニンニクを、焼いたり炒めたりして酒の肴にして、



↑ コテージの前で焼肉・焼きそばバーベキュー

冷えたビールや銘酒を飲み交わし、山の話、健康管理、世間話など色々な話題で盛り上がりました。夜の7時ころまでに、アルコール類と焼きそばを飲み尽くし、食べ尽くして、後始末をした後、2日目の登山コース別に2棟のコテージに分かれました。もっと宴会の時間を採りたかったのですが、高妻山登山班は翌朝3時起床、4時出発の予定だったので早めに切り上げました。朝8時出発予定の飯綱山登山班はコテージに入った後も飲み会が遅くまで続いたようです。私は、明日のこともあるので、7時30分には眠りました。翌日は3時前には皆起床。前夜に作っておいた、朝食と昼食の2食分のおにぎりをリュックに入れ、4時前には出発しました。 以下は高妻山登山コースに参加した私個人の体験を書いたものです。 題して『猛暑の夏の危ない話』...

自分の身体に起きている異変を全く自覚しないままに歩き続けていた。

出発前から熱中症のリスクは第一に考慮していたので就寝前に1.6リットルと0.6リットルの水筒に水を満たしてリュックサックに入れておきました。にもかかわらず頂上に着いた頃には残りわずかになっていて、これはマズいぞと思い、下山中は口中を濡らす程度にして、水を超節約モードで下山。しかし、水は節約できても、出る汗は節約できず、それなりに出てきます。ついに水筒は空っぽ、汗は出る、「これは困ったぞ。キャンプ場まで無事にたどり着けるかな、誰か水を分けてくれないかな、無理だろうな、余分な水など誰も持ってないはずだし、いくらなんでもそんな虫のいい厚かましいことは」。だったら熱中症にならないようにどうすればいいか、「出る汗は仕方がないから、とにかく身体の熱を外に逃してやらねば。人体中最大の放熱板である背中を活用しようと、上半身裸になり、リュックサックの肩ベルトを最大に伸ばし腰ベルトだけでザックを支えるようにして、背面とザックの間に出来る限り風を通すようにして最後尾を少し距離を置いて歩きました。男性だけのパーティなら皆に事情を話してそのまま上半身裸のままでも良かったが、女性もいるのでシャツを両手でカーテンの様にして隠して胸前で支え、上半身、後ろも前も放熱板に利用。何とかこれで、キャンプ場まで持ってくれるかなと祈るような気持ちで歩き続けました。下山行程の3分の2程こなしした小休憩時、



隊列の最後尾に隠れるようにしていた時、リーダーのMさんと目が合っ、「荒井さん、これ」とサッとポカリスエットのボトルを私に差し出してくれました。地獄に仏とはこんな心境なのか。窮状を見透かされた恥ずかしさよりも、なんてヤツなんだ、と幸せな気持ちに満たされました。ただ感謝。

これで無事に下山できると思うと身も心もエネルギーが湧いてきます。無事に牧場までたどり着き水飲み場の水槽のホースから溢れ出る水を何杯もがぶ飲み、H2Oを全身に浸透させました。

反省点:熱中症のリスクを事前に感じていて、それなりの量の水を持参しながら、水の飲み方にルーズさがあったこと。けれど今回の体験で一番の反省点は次の事です

正直言って、Mさんにポカリスエットを差し出される直前まででも、なんとかキャンプ場までたどり着けると思っていた。実際、軽い靴擦れと歩きに不安定感があったが、こんなことは長丁場の登山では過去に何回かあったし、自分の弱点の膝も痛くはなかったから。後日の世話人会でMさんに、

「なんであの時ポカリスエットをくれたの」と聞いたら、「荒井さんの顔色が真っ青だったから」と言われ、びっくり。下山中、熱中症のリスクを感じて、自分の体の状況を見張りながら歩いていたのに。ということはその自覚なしで危ない橋を渡っていたことになります。夏場の登山中の人体の熱の収支バランスについて真剣に勉強しなくてはと思いました。 記:荒井英治(三島野スポーツクラブ)

富山パークゴルフクラブ 7月例会の結果

7月13日(金) 富山健康パークで

順位	名前	スコア
1	黒川 鉦三	52
2	澤 定之	53
3	林 憲彦	54
4	甲 厚子	54
5	鍛冶 悦子	56
6	法土 武雄	58
7	木谷 鉄太郎	59
8	加藤 日出子	64
9	市川 晃	66



パークゴルフを やってみませんか

パークゴルフ交流会を開催します。

パークゴルフでクラブ間交流を
しましょう

初心者の参加大歓迎

ベテランの指導員が丁寧に指導します
日時・会場は下記のとおりです。

日時：10月26日(金) 午後1時30分
から

場所：入善町の風車パーク

※詳しくは『なかま』9月号で
お知らせします



富山ウォーキングクラブからのお知らせ

北陸三県合同ウォーキングが、9月25日(火)、26日(水)の一泊二日の日程で福井県越前松島(東尋坊の近くに)で開催されます。クラブ員以外の人参加も大歓迎です。詳細は次号の『なかま』でお知らせします

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

8月1日(水)~4日(土)	雲の平(自主企画)
8月5日(日)~6日(月)	唐松岳
8月19日(日)	立山(雄山)
8月26日(日)	木地屋溪谷(沢歩き初級コース)
9月2日(日)	志賀山
9月9日(日)	沢上谷(ソウレダン)

三島野スポーツクラブ

8月5日(日)~7日(火)	蓮華温泉~白馬岳~朝日岳
8月11日(土)	乗鞍岳
9月2日(日)~4日(火)	劔岳(テント泊、早月尾根コース、自主企画))

富山ウォーキングクラブ

8月19日(日)	高岡町巡り
9月9日(日)	七尾城址

富山パークゴルフクラブ

8月例会は休会	
9月14日(金) 午後1時から	富山健康パークのパークゴルフ場