

疲れた足を癒してくれた花々の山

【山行報告】三方岩岳⇔野谷荘司山 (富山ハイキングクラブ)

7月15日(海の日) 天気:曇り 参加者13名

梅雨空の朝早く、白川郷ホワイトロードから三百名山 三方岩岳へ。朝はみなさん元気で一気に計画より早く登り着きました。

飛騨岩・加賀岩・越中岩に囲まれている三方岩岳、360度霧で何も見えません。

ここから目的地の野谷荘司山まで2.6km。二等三角点の山です。岩まじりの急斜面、倒木、山崩れの切れ場と、急登をハアハアとあえぎながらの稜線歩きでした。(下が見えなかったのが幸이었다かも…)

頂上に着くと、白山から妙法山をたどって野谷荘司山に到着したというすごい人たち



↓ササユリ



↑三方岩岳山頂

に会いました。私たちの先頭を歩く今井さんを見て、久々に「人」に会えた大喜びでした。そんな出会いもありました。

山の楽しみはやはり花々です。あちこちにニッコウキスゲ、ハクサンシャクナゲ(馬狩荘司山)、ウラジオヨウラク、サラサドウダン、オニアザミ、また濃いピンク色の姫サユリに人気があり、各々カメラを向けて疲れた足を休ませていました。赤紫色の小さな咲いていたママコナ(メンバーの方がおっしゃっていました)、なぜか印象的で忘れられませんでした。今日も山に登れて、しあわせな気持ちで帰宅できました。18,954歩でした。

(涌波 節子)



↑野谷荘司山山頂にて

ていて乗り入れ可能な岐阜県 白川郷側から入山。以外にマイカー走行距離（片道 86 km）も高速・有料道路料金（片道 1340 円、1600 円）もカットできたように思う。近年「海の日」にはとくに梅雨明けしてるはずなのに今年は梅雨真っ只中。梅雨前線の南下によってこの日はガスの中ではあったけれど雨に難儀することはなかった。

＜コースタイム＞ 富山西 IC 発 5 : 55 → 白山白川郷ホワイトロードゲート入り口 7 : 00 → 三方岩駐車場（1450 m）着 7 : 30 → 登山口発 7 : 50 → 三方岩岳着 8 : 40 → 野谷荘司山着 10 : 40 <昼食 休憩> ~ 11 : 20 発 → 三方岩岳着 13 : 00 <休憩> ~ 13 : 10 発 → 三方岩 P 着 13 : 45 → 富山西 IC 着 15 : 30

《コメント》当初石川県側の中宮温泉方面からホワイトロードに入ろうと考えていたが（無料区間があるから）、崖崩修復工事が遅れ開通が7月19日以降となっ

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25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



スポーツと暑さ対策（一口情報）

夏の暑さに負けないでスポーツを楽しむために、水をじょうずに飲みましょう。

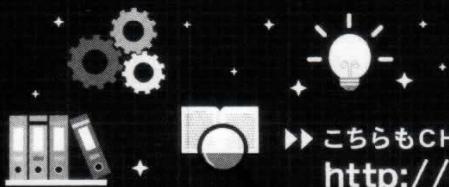
『スポーツのひろば』から転載しました。（次頁へ）

スポーツ科学研究所 所長

スポーツのあらゆる質問に

答えます

やまけん先生の ブログ!



▶▶ こちらもCHECK!

<http://science.njsf.net/yamaken/>



山崎 健(やまけん先生)
新潟大学名誉教授。専門分野は運動生理学、陸上競技のサイエンス。マスタースM65三段跳&3000m競歩選手兼前期おじいさん市民ランナー。

今回の質問

スポーツ実施中の暑さ対策は？

ヒトは発汗機能を持つ
珍しい「動物」

人類(ホモ・サピエンス)は20万年の進化の中で「発汗による体温調節」を獲得した極めて珍しい「動物」です。これは、アフリカのサバンナで「昼間」に移動する必要性があったからです。

初期の人類は、「持久狩猟」といって、発汗により体温調節のできないシカ(アンテロップ)を20〜30km追い回して、熱中症にして仕留めます。ライオンやヒョウも発汗による体温調節ができませんので、昼間は危険な肉食動物が寝ていて安全なのです(まさに「ライオンは寝ている」)。

発汗により体温調節ができるものを「能動汗腺」といいます。これは子どもの頃の生育環境によってその数が決まり、後天的なトレーニングでは増加しないとされています。これが暑さに強い「ヒートランナー」がいる所以です。

です。ヒトは発汗機能を持つ珍しい「動物」

人類(ホモ・サピエンス)は20万年の進化の中で「発汗による体温調節」を獲得した極めて珍しい「動物」です。これは、アフリカのサバンナで「昼間」に移動する必要性があったからです。

初期の人類は、「持久狩猟」といって、発汗により体温調節のできないシカ(アンテロップ)を20〜30km追い回して、熱中症にして仕留めます。ライオンやヒョウも発汗による体温調節ができませんので、昼間は危険な肉食動物が寝ていて安全なのです(まさに「ライオンは寝ている」)。

夏にオススメのウェアは…

スポーツ実施中は、発汗のための適切な水分補給が必要です。また、水だけを飲んでいると塩分補給が追いつかず「低ナトリウム血症」になり、けいれんを誘発します。マラソン後半、水分補給したのに「脚のけいれんでリタイア」はこのケースが多いのです。

スタート前のウォーミングアップ



プから、300〜500ccの水分やスポーツドリンクを摂取して発汗機能を活性化しておくことをお勧めします。

また高温環境下では、熱中症対策のいわゆる「塩飴」などの摂取も必要かもしれません。

ウェアは、「通気性」の良い素材を選ぶのが良いでしょう。新しいTシャツなどの通気性のない「丸首」はNG。「襟付き」や「Vネック」デザインが体熱の排出(伝導・対流・輻射・蒸散の4ルート)には有利です。

スポーツ連盟とやまの年間行事予定

10月25日(金)	パークゴルフ交流会(入善町の風車パークで)
12月上旬	第39期定期総会

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

8月3日(土)	乗鞍岳
8月18日(日)	木地屋溪谷(沢登り初級編)
8月25日(日)	沢上谷(ソウレダン)(沢登り実践編)
9月1日(日)	志賀山
9月8日(日)	梨谷川・美ヶ谷(沢登り実践編)

三島野スポーツクラブ

8月11日(日) 山の日	西穂独標
8月18日(日)~19日(月)	朝日岳(予備日20日(火))
8月25日(日)~26日(月)	唐松岳・五龍岳

富山ウォーキングクラブ

8月9日(金)	柵池自然園
9月8日(日)	親不知方面

富山パークゴルフクラブ

8月の例会は無し	
----------	--