



第371号
2020年4月1日
発行者 新日本スポーツ連盟
富山県連盟
発行責任者 荒井英治
〒930-0884
富山市五福末広町834-12
山商ハイツ28 202号室

三島野スポーツクラブでは残雪期の雪山登山に必要な技術を身につけるために、毎年3月上旬に旧スノーバレー利賀スキー場の斜面で雪上訓練を実施しています。今年も3月8日(日)に行いました。今年雪が少ないので実施できるか危ぶまれましたが、少ない積雪状態ながらも実施出来たようです。参加者の感想文と写真を掲載しました。

初めての雪上訓練

三島野スポーツクラブ：M.R

カンジキは2年前から用意していたものの、雪上を歩くどころか、まだ一度も装着したことがなかった。当然のことだがアイゼンだのピッケルだのは持たない。「貸してあげるよ。」の言葉に甘えて参加することにした。

旧利賀スキー場への道、この時期ならばたっぷりあるはずの雪がない。田んぼにも、道路脇にもない。スキー場に着くと車が10台ほど止まっておりびっくりしたが、雪上訓練ではなく、金剛堂山登山者の車だということだった。夏の金剛堂山でも私には結構長時間の歩行だと感じたが、雪の上を歩くにはどのくらいの時間がかかるだろう。

何とかスキー場には雪があり、訓練をすることになった。始めにリーダーからアイゼンとカンジキの装着の仕方を教わった。私だけが初めてだったので皆さんを待たせてしまった。

心配していた雨も上がり、カンジキハイクのようなうきうきした気分が出発。始めのうちは起伏も小さく、途中からは先頭を歩かせてもらい楽しかった。先頭を交代しながら歩き、少し急な斜面になったとき、斜面の登り方、トラバースの仕方を教えてもらった。スキーのエッジを立てるとよく似ていると思った。

ネコヤナギがかわいらしく膨らんできていた。上のリフト乗り場に到着し昼食。昼食後、屋根雪が落ちてできた斜面で滑落の停止の仕方を学ぶ。これがまた無茶苦茶楽しい。去年の訓練で滑落時に滑らなかったことから、リーダーが手作りしてくれた「尻当てソリ」(?もっと可愛い名前があるかな)を腰に巻いた。斜面で滑ったとき止まる練習。ピッケルを使うことも初めてなので、持ち方から教えてもらいトライ。何度も滑って、いつの間にかお尻がびしょびしょに濡れてしまった。楽しんで訓練していたが、やはり、大切なのは滑らないで安全に歩くことだと、下り方の訓練でも言われ、本当にそうだと思った。訓練が終わり山を下ることになった。急な斜面ではお尻スキーで滑り、止まる練習をしながら、というか、みんな童心に帰って歓声を上げながら一気に下った。

今回は雪が少なく風もなく寒さも緩み、本当に楽しい雪上訓練だった。しかし、本当に雪山に登ったり、残雪期であっても天候の変化などにあったりしたときは大変だろうと思う。また来年の雪上訓練にもぜひ参加して雪の山を歩く力をつけたいと思った。その時は自前のピッケルを持参しよう。

天竺温泉で温まり、利賀豆腐を買い込み、途中、フキノトウも摘む人もおり、予定通りに帰途についた。

↓ 第1リフト降場の横で記念写真



↓ 滑落制動の様子



救急救命講習会に参加を！

5月24日（日）午後2時から富山市消防署で救急救命講習会を開きます。

内容はAED（自動体外式除細動器）の使用法、三角巾の使い方、熱中症対策についての講義と実技指導です。

学校や公民館などの公共施設では今やAEDはどこにでも設置されており、心臓細動が起きている人にAEDを使って適切な処置を施せば命を救うことができます。

使い方は音声で指示が出ますので冷静に落ち着いてやれば良いのですが、突然の出来事に気持ちが動転していて上手く対応できるか不安があります。そんな時のために使い方の講習を受けておけば、いざという時に適切に対応できます。

また、三角巾は登山などのアウトドアスポーツで怪我をした時によく使う、応用範囲の広い救急用具ですので、三角巾の使い方をマスターしておくことはとても大切なことです。熱中症については、夏季の暑い時間帯では、登山にかぎらず、農作業など野外活動中の事故が身近なところでしばしば起きています。そんな時に適切な対応がなされないと命にかかわる重大事故なることもあります。熱中症対策についての知識を身につけておくことは、自分のためでもあり、家族や仲間のためでもあります。ぜひ、この講習会に参加されるようお知らせします。連盟員でなくても参加できますので、家族の方や友人も誘って参加ください。

救急救命講習会実施要項

日時：5月24日（日）午後2時～4時

場所：富山市消防署（富山市大泉191-1）研修室

内容：AEDの使い方、三角巾を使った応急処置、
熱中症対応（予防と応急処置）

参加費：無料

申込み方法：所属クラブの連盟理事に申し込むか、氏名・住所・電話番号を書いてハガキ下記まで申し込むか、電話で申し込みください。

〒939-0322 射水市上野465 荒井英治 TEL080-8695-6639

申込み締切り：5月15日（金）



スポーツ連盟とやまの行事予定

5月24日(日)午後2時から	救急救命講習会
6月(日は未定)	反核平和マラソン
6月28日(日)	バーベキュー交流会(グリーンパーク吉峰で)
11月23日(月・祝)	寺家公園紅葉ウォーキング(三十三観音巡り)
12月6日(日)午後2時から	第40期定期総会

※訂正とお詫び：なかま3月号で反核平和マラソンの実施日を6月13日(土)としていましたが、誤りでした。実施期日は、まだ確定していません。次号では確定した日時を記載します。

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

4月5日(日)	各願寺～古墳巡り
4月11日(土)	神子原(山桜を見に行く)
4月19日(日)	八乙女山
4月26日(日)	一乗城山
5月10日(日)	蟹ノ目山

三島野スポーツクラブ

4月5日(日)	福地山
4月11日(土)	オンソリ山(石川県)
4月22日(水)	白鳥山
5月1日(金)～2日(土) (3日予備日)	燕岳

富山ウォーキングクラブ

4月5日(日)	高岡古城公園(桜の花見会)
4月19日(日)	俱利伽羅(桜を見に行く)