スポーツなかま in TOYAMA

第３７３号
２０２０年6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

小佐波御前ウォーキング　記録と感想

２０２０／５／２４

【記；富山ウオーキングクラブ　林憲彦】

私にとって小佐波御前山には特別意味のある山でした。　富山県西部にスポーツ連盟加盟の登山・ハイキングクラブをどうしても作りたいとの思いで準備を進め、結成準備山行の幾つかの最初の山でした。　その後、三島野スポーツクラブが結成され、それを下にスキークラブやウォーキングクラブが誕生しました。

今回の参加者は５名となりました。　少数精鋭と言うことにしておきましょう。　猿倉山展望台脇の駐車場から出発しました。「風の塔」への遊歩道の階段を少し上ったところから右に折れ「風の塔」を捲く登山道を進みます。　車道との出会いから、ひたすらアップダウンを繰り返し、１時間半くらい歩いただろうかヒョット見上げると御前山に着きました。

御前山の広場はパスしてしばらく行くと「まわり道」との分岐に差し掛かり、距離の長い「まわり道」を避け右回りへ。　いくつものつづら折りを行き、ようやく小佐波御前山の駐車場へ到着しました。　すでに数台の車がデポしてありました。

２０年ほど前来たときは駐車場から楡原の街並みが望めたのに、木々や草が生い茂り展望は全くよくなく年月の経過を知らされました。　休憩も入れずそのまま進み「獅子が鼻岩」へ。

高度恐怖症の方は岩の上に立つのも怖く座ったままでの集合写真。　その後カメさんとウサギさんに分れ山頂を目指しました。　ウサギさんグループは１１：５０頃山頂の三角点にタッチし、その先の開光記念碑へ向かいました。　昼食はみんなでとスマホでカメさんグループに連絡し記念撮影もそこそこに下山。　小佐波御前山の駐車場で待つカメさんに合流。　めいめいのランチを楽しみました。　食事後、今後の例会計画を相談し下山。　猿倉山展望台脇の駐車場に到着したのは予定よりはるかに遅く１６時頃でした。　今回のウォーキングを十分に堪能したのではなかろうか？

『スポーツのひろば』を読んでみませんか

新日本スポーツ連盟では、機関誌として『スポーツのひろば』毎月１回発行しています。全国にあるスポーツ連盟に加盟しているスポーツサークル、スポーツクラブの活動が紹介されて、会員のいろいろな意見・コメントが載っていて、「なるほど、そんな視点で見ている人もいるのか」と、気づかされることもよくあります。　また、スポーツに関わる分野の研究者が書いたコラムや、関連本の紹介もあり、スポーツに関するお役立ち情報やヒントが入手できます。（価格は１冊２９０円です）

どんな冊子なのか興味のある方にはバックナンバーのもので良ければ差し上げますのでご一報ください。所属クラブの会報と同封するか、何らかの方法でお届けします。　是非一度、手に取ってご覧ください。　連絡先：荒井　携帯電話番号　０８０－８６９５－６６３９

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。マスターズM65三段跳＆3000m競歩選手兼前期おじいさん市民ランナー。

今回のテーマ

筋力低下が招く「ひざ痛」と「腰痛」

筋力不足が正常な可動範囲を越えた「過伸展」を誘発して、アキレス腱や筋付着部の痛みを生ずることはよく知られています。この際「炎症」や「腫れ」にまで至らない場合は、スポーツ医学的には「安静」や「練習量の制限」などが推奨されます。女性や高齢者のランナーで膝が痛い方では、「筋トレ」で大腿前面の四頭筋を強化すると痛みが改善する場合があります。また、テーピングなどで筋の走行方向に沿って補強をしたり、「機能タイツ」を着用して筋力低下に伴う可動域の過伸展を制限することで症状が改善されることがあります。

「腰痛」のメカニズムは大変複雑です。TV番組でも「認知行動療法」を応用して痛みへの恐怖から可動範囲を自己規制している方への「可動域回復」をはかる取り組み（〝痛みループからの解放〟）などが紹介されていました。

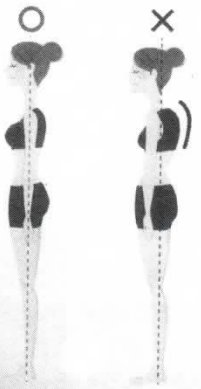
いわゆる「筋肉性腰痛症」は、腰椎の変形など整形外科的には異常がないレベルでの痛みであり、スポーツ愛好者を悩ませる「厄介者」です。

背筋力が落ちると猫背に

身体の構造上、背骨は骨盤の背中側1／4の位置にありますので、背筋と腹筋の筋力比は3：1となります。背筋力が相対的に低下してくると背骨が前弯していわゆる「猫背」になり、顎が前方に出てバランスを取ろうとします。すると背筋に対する負担はさらに増大して腰椎下部の痛みが生じます（〝ギックリ腰〟も同じメカニズムです）。

そこで「姿勢改善」が重要な課題となります。モデルさんのように背骨が直立して颯爽と歩行していれば腰部に対する負担は軽減されます。かつてTV番組の中で、埼玉県立大学の藤縄理先生が、「猫背」が腰痛や肩こり、頸の痛みを誘発することを指摘していました（「スーパーモデルのウォーキング特集」）。

「ひざ痛」や「腰痛」は運動に関わって発症しますが、実は「悪い姿勢」も大きなインパクトを持っているのです。「加齢性筋萎縮症（サルコペニア）」は筋力低下による姿勢と歩行機能の低下を招きますが、「ひざ痛」「腰痛」のリスクも同様に増大させているようです。



スポーツ連盟とやまの行事予定

6月実施予定の反核平和マラソン	コロナウイルス対応で中止
6月28日（日）バーベキュー交流会	コロナウイルス対応で中止
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

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

6月7日（日）	中山 （クリーンハイク）
6月13日（土）	南保富士

三島野スポーツクラブ

6月7日（日）	二上山 （クリーンハイク）
6月27日（土）	籾糠山
7月5日（日）	白木峰
7月19日（日）	僧ヶ岳・駒ヶ岳

富山ウォーキングクラブ

6月12日（金）	旧北陸道シリーズ（第4回） 津幡から倶利伽羅
6月21日（日）	東山円筒分水槽、洞杉、蛇石見学

編集雑記：前月号で「時間栄養学」のことを取り上げました。何事にも、理にかなった方法で行うことが肝要。自分の健康や運動機能を維持・増強するためにも、人体についての正確な知識を習得していきたいものです。

「学問」という言葉。　年配者にとっては、懐かしい響き、若い人には「なんじゃそれ」、の反応が返ってきそうな言葉です。　近頃、この言葉がすごく好きな言葉のひとつとなっています。

日本が江戸幕府の封建鎖国体制から明治時代の近代国家体制に変わったのは１５０年程前。

その時に西洋の知識を吸収し、普及させるために新造語が沢山できました。「理学」「工学」「自由」など。「学問」もそれらの類かと思います。それらを考え出した人たちはとても苦労したでしょう。言葉が意味するもの深く考えたと思います。　「学ぶ」と「問う」の二つをくっつけた、ただそれだけのことかもしれませんが、「学問」ということばの背後には、「考える主体はあくまでも自分で、他者の言葉を鵜呑みには決してしない。納得のいかないことは納得のいくまで諦めることがない、ごまかさない」という強い自我意識があるように思われ、軽い言葉がにぎわしく飛び交う今の社会を見るにつけ、明治人の、真剣さ真面目さが感じられて、好きな言葉のひとつです。