



第387号
2021年8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

北陸三県交流ウォークに参加しませんか

10月5日(火)～6日(水)に、新日本スポーツ連盟に所属する北陸三県のウォーキングクラブの交流会が富山県で開催されます。これまでに、福井県(北湯・吉崎御坊)と石川県(内灘・高松)で実施しましたが、今年は富山県が当番の年です。

ウォーキングクラブ以外の方の参加も大歓迎です。是非参加を!

概要は下記のとおりです。

●北陸三県交流ウォーク

主催：新日本スポーツ連盟富山連盟 主管：富山ウォーキングクラブ

- 期 日： 2021年10月5日(火), 6日(水)
- テーマ： 今年に米騒動100年とイタイイタイ病被害者勝訴50周年の記念の年にあたるのでウォークで現地を訪ねる

●コース・行動予定

第1日目 14時に『あいの風とやま鉄道』魚津駅前集合。
しんきろうロードを歩く。

(終了17時30分予定)

19時から夕食・交流会

(※宿泊はとやま自遊館を予定)

第2日目 9時 イタイイタイ病資料館にて患者さんの家族などの「語り部」(交渉中)による講話を聞く。

10時 イタイイタイ病資料館から清流会館まで神通川周辺の汚染地及び患者発生地帯を歩く。

12時 現地解散

- 参加費 10,000円程(宿泊費と交流会参加の場合)
(宿泊なしも可。1日目または2日目のみの参加も歓迎)
- 参加申込み、所属クラブのスポーツ連盟理事に申し込んでください。

詳細の問合せは富山ウォーキングクラブ代表 寺山秀行 090-2033-1905



白山・別山登山の感想

三島野スポーツクラブ 島倉津也子

昨年秋 白山の山頂から見た別山に登ることを今年の目標にしていました。めぐってきたチャンスに感謝しつつ、前日は美容院に行きオクシクなって、当日は風呂に入ってオクシクなって霊峰白山別山に臨みました。（私のルーティンです）

登山口からしばらくは樹林帯の中です。別山 市ノ瀬道といいます。国道みたいでちょっとかっこいい！ 大きな段差もなく木漏れ日の中は歩きやすく、今日は楽勝だな！とほそく笑みながらいたのですが気がかりは的場さんのいつにない慎重さが不気味でした。なにかある！！

がまた絵になるんです。ワンダフル！！白山女子か！！

登山者が少なく写真 景色 風や土の匂い 熊の盛りだくさんの大きな糞。充分楽しみました。赤い屋根のチブリ尾根避難小屋で小休止の後、最難関胸突き八丁のチブリ尾根をあえぎあえぎ登っていくわれら一行アカネがまとわりついて励ましてくれました。クロユリを見つけては一息つきヤットコサ御舎利山着。また一段上席の絶景パノラマ出現です。いや～長かった。

リーダーおすすめ御舎利山～別山までのウイニングロードの始まりです。花々が咲き乱れ冷風がほほを撫で、天空の散歩はきょう一番のご褒美でした。疲れも吹っ飛びの景色です。

白山を拝み笑顔で再会を告げ別山を後にしました。この時はまだ、これから始まる長い長～い下山のことは忘却中。はるか下の赤い屋根の避難小屋を目指し黙々モクモク。小屋を過ぎお花畑に別れを惜しみ樹林帯の中へ。下っても下っても延々と果てしない！！あんなに青空だった空の雲



行きが怪しくなり登山口までのラスト1時間はドシャブリに会いズックズックに濡れ、疲労コンパイの身体、まさに酷道です。今日がお披露目のザックとジャンパーも大泣きだ！しかしこの大雨のおかげでハチャメチャに降りてきて嫌気も疲れも薄れた。儲けものの雨か。約11時間の長い山旅、やっと終えた時には山頂で再会を誓ったことは忘却のごとし。存命中はたぶん来ないだろう、いや来ない。

リーダーが慎重に慌てず、いつもとちょっと違うなと感じたのはこの長丁場をか弱き女性軍をだましまし登頂させる手だったのだろうか？無事下山できこんなに皆さんに感謝

した山は久しい。ありがとうございました。

*この山行文をしたためたのは下山3日後の18日。3日間筋肉痛やら贅肉痛やらが襲ってきて、久々に悩まされました。筋肉痛は大したことは無いと言い放った2人の女性先輩はまさにオバケ。・・・クワバラ クワバラ

熱中症にご用心！ マスクをしての運動は要注意

救急車にのせられたの記

富山ウォーキングクラブ T,H

呉羽丘陵を歩く(7月2日の例会)に参加。1時間ほど歩いて民俗民芸村のあずまやで休憩後、五百羅漢から尾根筋に登ろうとしたらその階段に登れない。這う這うの体でようやく登ったらもう動けなくなってしまった。意識はしっかりしているが、先に行ってもらうことにした。サポートについてAさんが“これは救急車だ”ということで富山赤十字病院に搬送された。すぐに聞かれたことは、ワクチン接種の状況で、診断は軽い熱中症とのこと。医師が言うには、「通常なら点滴して回復したら帰宅だが、ご高齢なので2泊3日」と診断された。というわけでその顛末と反省点などをまとめてみました。参考になれば幸いです。



1. いつもならこの時点でペットボトル1本半ぐらいを飲んでいるのに、渴きを感じなかった。古希をこえ十分高齢なのにその自覚が薄く、意識的に水分を取っていなかった。
2. 新型コロナ下でマスク着用をしていたが、暑い時は2メートル以上の距離を取って外すこと
3. 搬送時には必ず本人確認、家族への連絡先、かかりつけ医と既往症、服用中の薬などを聞かれるので、行動中は万が一に備え、免許証コピーやこれらの情報をカードにしておくこと。搬送後の診断などがスムーズに行きます。 ※クラブ会報から転載

編集雑記

60代半ばを過ぎると、年々、運動機能が衰えていくのが感じられます。

たまたま見ていたテレビの健康番組に刺激されて、自宅の壁に向かって逆立ちを試してみました。ビックリ。自分でも情ないくらい上手く出来ないのです。逆立ちなんて何十年もやったことがなかったのですが。逆立ちに使う筋肉は腕だけと思っていたのはとんだ思い違いでした。腕の筋力もちろん必要ですが、体幹筋と呼ばれる内臓周りの筋肉群や背筋などが適当に連携していることが分かりました。一番衰えていたのは感覚機能です。身体が水平状態なのか垂直状態なのか全身の感覚器官でリアルに感知することが出来なくなっているようでした。

そのことがあってから週1回は逆立ちの練習をしています。

富山ウォーキングクラブのTさんの身に起きたことの原因は感覚器官の劣化にあると思います。簡単に言えば、体内の水分量が危機的レベルにまで下がっているのにアラーム鳴っていないということでしょう。

(注意！高齢になっての逆立ちはお勧めできません。へたをすると崩れ落ちて頸椎損傷で致命的な結果になることもあります。くれぐれも、気まぐれで試さないように。)

スポーツ連盟とやまの行事予定

11月21日(日)	交流ウォーキング
12月5日(日)午後2時から	第41期定期総会

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

8月1日(日)	尖山(早朝登山)
8月8日(日)	尻高山&入道山
8月21日(土)	木地屋溪谷(沢歩き)
8月29日(日)	平沢の沌滝&片貝の洞杉ウォーク
9月5日(日)	大鷲山
9月11日(土)	小佐波御前山(芦生コース)
9月10日(金)~13日(月)	雲の平(自主企画)
9月23日(木・祝)~26日(日)	仙人池(自主企画)

三島野スポーツクラブ

8月8日(日)	八郎坂から立山弥陀ヶ原トレッキング
8月21日(土)~22日(日)	根子岳、四阿山
8月31日(火)~9月2日(木)	蝶ヶ岳テント泊山行(自主企画)

富山ウォーキングクラブ

8月5日(木)	白川郷ウォーク
8月22日(日)	百閒滑→布橋→風土記の丘