

今月は3月6日に行われた三島野スポーツクラブの雪上訓練の感想文を掲載しました。

雪上訓練に参加して（厳寒の吹雪の中で）

指先がちぎれそうで辛かった

久しぶりの旧利賀スノーバレースキー場でしたが積雪の多さに驚きました。過去に山スキーや雪山登山で何回か来ていたけれど、利賀がこんな豪雪地域だとは思ってもみなかった。駐車場の除雪済スペースでの雪の壁の高さは3~4メートル程もありました。沿道の民家の屋根雪が地面にまで繋がっているのを見て、こんな所でよくも生活しているなど思った。（昔は、この村人たちは、長い冬を深い積雪に埋もれて孤立した生活を耐えてきたのかと、驚きと畏敬の気持ちが湧く。）

三島野スポーツクラブでは、雪上訓練は多分15年程前から毎年実施してきたが、利賀で実施するようになったのは2016年からです。毎年必ず参加していたが、ここ3年程は家庭の事情で参加できず、久しぶりの雪上訓練だった今までで一番気象条件が悪い中での訓練だったと思います。

厳寒の、しかも吹雪の中での雪上訓練は、寒風で両手指先が凍えてしまい、予定していた訓練メニューを全てこなすだけの余裕もなく、深雪でのラッセル登行とビバーク用の雪洞掘りの訓練をただけで終わり、早々に切り上げて帰ってきました。特に私の場合、20年以上使った山スキー



用の手袋がすり切れて破れてしまっていたので、代わりに三季用の薄手のもので間に合わせたことが大失敗でした。両手指先が凍えて、雪洞掘りのスコップを持つのも不自由した。実際の遭難時においては体力・気力が相当ダウンしているはずだから、生死にかかわる事態になっていたと思うと、冬山を甘く見ていた自分が情けなく、これからは冬山に限らず、夏山でも、装備は万全に整えて行動しなければと深く反省した。しばらく冬山登山から遠ざかっていたこともこんな初歩的なミスを招いたと思います。それに気づかされただけでも今回の雪上訓練は自分にとって実りあるも



歩的なミスを招いたと思います。それに気づかされただけでも今回の雪上訓練は自分にとって実りあるも

のでした。自然は人間の事情など考えてはくれない。過去に起きた事故事例に学んで潜在的なリスクを察知する感覚をいつも持ち続けていなければと思った。悪天候の中での雪上訓練こそ実際の遭難時に役立つ生きた訓練になると実感した。

三島野スポーツクラブ E.A

救急救命講習会に参加を！

5月22日（日）午後2時から富山市婦中ふれあい館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。

↓ 昨年の講習会の様子



救急救命講習会実施要項

日時：5月22日（日）午後2時～4時

場所：富山市婦中町砂子田1-1

婦中ふれあい館

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で申し込むか、電話で申し込みください。



申込み先：〒939-0322 射水市上野4 6 5 荒井英治 Tel.080-8695-6639

申込み締切り：5月13日（金）

※富山県のコロナウィルスの感染状況によっては中止することもあります。判断の基準として県内の1日あたりの新規感染者が100人を超えている場合は中止する予定です。

反核平和マラソン実施予定

毎年実施していた反核平和マラソン。2020年、2021年の2年間、コロナウィルス禍で実施できませんでした。今年こそ、走行距離を縮小してでも実施すると理事会で決定しました。

日時・コースは下記のとおり予定しています。日頃、ランニングやジョギングをやっている方、あるいは、走りに自信のある方は是非参加してください。ロシアのウクライナ侵攻で核兵器の使用

が危惧される今日、核兵器や原発の危険性を真剣に真面目に考えることは大事だと思います。

そのことを**走る**ことで沿道の人々に訴えていきたいと思っています。

2022年度『反核平和マラソン』実施概要

日時：6月11日（土）午前9時～午前11時30分

コース：小矢部市役所をスタートし石川県境の倶利伽羅峠を越えて九折集落まで走り、石川県チームにタスキを引き渡します。詳細は来月号の『なかま』5月号でお知らせします。



編集雑記

思ってもいなかったロシア軍のウクライナ侵攻。世界のあちこちで武力紛争が起きているのは知ってはいたが、それらは中東やアフリカ地域に限られていたものでした。まさか欧州ヨーロッパで、独立国のウクライナに核保有大国でもあるロシアが大軍で侵略するとは想像もできませんでした。テレビや新聞で現地の映像や報道を見るといたたまれない気持ちと同時に、こんなことを行うロシアの独裁的権力者の人間性に暗澹たる気持ちになります。他者の命を奪ったり、傷つけることに何の思慮も示さない傲慢さは、これまでどんな人生をどんな経験を経て形作られて来たのか知りたいものです。ともあれ、今は一刻も早く戦闘が停止して、これ以上犠牲者が増えないようになっていくこと祈るばかりです。

スポーツ連盟とやまの行事予定

5月22日(日)	救急救命講習会
6月11日(土)	反核平和マラソン
10月12日、13日	北陸三県交流ウォーキング
11月6日(日)	バーベキュー交流会
12月4日(日)	第42回定期総会

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

4月3日(日)	高爪山&花見
4月9日(土)・10日(日)	雲谷山&神子の山桜(一泊二日)
4月17日(日)	一乗城山
4月26日(火)	立山・室堂(自主企画)
4月30日(土)	口三方岳
5月5日(木・祝)	二上山(夜間ハイクと日の出)
5月14日(土)	定期総会
5月21日(土)	袴腰山
5月22日(日)	救急救命講習会(スポーツ連盟主催)
5月28日(土)	宝達山

三島野スポーツクラブ

4月9日(土)	文殊山と丸岡城
4月13日(水)	天蓋山
4月24日(日)	奥獅子吼山
5月11日(水)	西穂独標(予備日5月12日)
5月22日(日)	位山
5月29日(日)	高社山

富山ウォーキングクラブ

4月8日(金)	能美七つ滝とオンソレヤマのカタクリ群生
4月17日(日)	園家山と沢杉