

2019. 3. 26 発行

みえスポーツフェスティバル山岳 2018

山の日制定記念登山大会を兼ねて、10月28日（日）に実施しました。当日は快晴で絶好の登山日和となり、参加者（一般参加54名を含む）136名が、Aコース（平木コース…経が峰…細野コース）、Bコース（細野コース…経が峰…穴倉東コース…めなし地蔵）で、経ヶ峰の頂上にたち、大展望を満喫しました。一般参加者の途中山は3名（持病、体調不良）で、本部への無線連絡後、下山口に出迎えて輸送した。登山中のケガ・急病による搬送等はありませんでした。



開会式と閉会式は、美里ふるさと資料館の施設と敷地でおこないました（写真）。なお施設利用では、地元的美里ふるさと協議会、津市美里総合支所に世話になりました。計画、コース整備、準備会議、当日の運営には、ひさい山岳会、津峠の会があたりました。

（スポーツフェスティバル実行委員長 萩 真生）

平成30年度三重県山岳遭難防止講演会

『知っててお得！～山の運動生理学～』

講師：岩切貴乃さん（日本山岳サーチ・アンド・レスキュー研究機構 IMSAR-J 理事）

三重県山岳遭難防止対策連絡協議会が主催、11月4日（日）に三重県庁講堂で行いました。参加者150名。同協議会会長の林幸喜氏（三重県地域連携部スポーツ推進課長）、同議会副会長の根本幹雄三重県山岳連盟会長が挨拶。同協議会の目的は「本会は、県内の山岳における遭難等の事故を未然防止し、山岳の利用者が安全で快適な登山活動ができることを目的とする。」



◎講演内容

(1)呼吸：運動時に増える心拍数／エネルギーの生産と乳酸／バテないペースの目安／持久力を向上させること。(2)エネルギー源：エネルギーとしての炭水化物／エネルギーとしての脂肪/カロリーの消費と補給／食料計画。(3)水の役割：摂取／理想的な飲料水／水分不足。

◎講演のポイント

■その1. 登りを楽に歩く

バテない心拍数を把握することができる。安静時の心拍数を手首の親指側で15秒間数えて4倍する。例えば、15秒間で20回とすると、1分間では20回×4＝80回/分、次に、最大心拍数＝208－(年齢×0.7)を計算する。50歳では、208－(50×0.7)＝172回/分。最後に、目標心拍数＝最大心拍数×0.75＝129回/分。15秒間に換算すると32回となる。この目標心拍数を超えないように負荷・ペースを調整すると良い。

■その2. エネルギーを補給する

消費カロリー＝5×体重×行動時間で計算でき、例えば、体重65kgの人が8時間行動すると2600kcalの消費

カロリーとなる。この約8割を、タンパク質：脂肪：炭水化物＝15：25：60の比率で摂取することが理想的で、特に下山後は糖分、タンパク質が有効。

■その3. 水分を補給する

行動中の脱水量＝5×体重×行動時間で計算でき、例えば前記と同じ体重、行動時間であれば2600mlとなる。補給に適した水分は、塩分、ミネラルを含んだ飲料水が良く、ポカリスエットや塩、砂糖、ハチミツを加えた自家製スポーツドリンクも良い。

■その4. 持久力を向上させる

例えば、標高2000mの高い山を月に1回登るよりも、標高500mの低い山を月4回登った方が持久力を養える。

(岡田浩嗣 副理事長 東芝山岳会)

冬休み少年少女登山教室

12月9日(日) 菰野町尾高高原の県民の森に集合し、尾高山(標高533m)の往復コースで実施しました。参加は、小学生7名(園児1名含む)、保護者7名、岳連指導員・スタッフ8名の合計22名。地図と磁石、周りの景色をみて登山道を歩く事、登山道の宝探し(お菓子探し)、頂上展望台から方角の確認と眺望をしました。当日の朝は、冬型の気圧配置で、尾高高原は「みぞれ」でしたが、9時頃には晴れ間ものぞき、予定通り実施。写真のように、頂上部はうっすら雪景色になり、子供達は感激。暖かいココアを飲みました。



(理事長 加藤正之)

初心者対象積雪登山研修

2月17日(日)、7時宇賀溪集合、遠足尾根にて実施。参加者準備万全で、ガイドンスをおこない、五目山岳会を先頭に出発。暫く林道を進むが、暖かすぎて、積雪の気配も無し。30分で遠足尾根登山口到着。服装調整も兼ねて、小休止して、遠足尾根に取り付く。1時間程で岩場到着。下見時には少し雪が現れたが、今回は全く無い。その後、大鉢山の尾根道との分岐で、登山道は大きく左に曲がるが、積雪は殆ど無し。その後の片側斜面が切れ落ちたトラバースまでも雪は殆ど無し。初心者の方は一寸苦戦するかな?と危惧していたが、問題無く通過できた。キレット(ロープのある下り)は慎重に下る。山頂の見える稜線に出ると、漸く疎らではあるが雪化粧の状況となってきた。緩い雪稜を進み、下見時に想定していた研修場所に到着したが、積雪斜面は結構狭い。ここで50名近い人数の研修となると流石に厳しい…。一旦ここで待つて頂き、主催者だけで更に先まで進んでみる。10分弱程進んだ処で、少し斜面緩めだが、窪地があり、安全に研修出来ると判断、無線連絡して、後続もここまで登って頂く事とした。



10時過ぎにA隊メンバーが全員到着して、アイゼンを装着して頂いた処で、まずはアイゼン有り歩行の要領を説明。その後、各班に分散して、歩行練習から実施した。その後、それぞれの班で分かれ、滑落停止等を班単位で実施。五目山岳会はビーコンでの搜索訓練を実施。B隊(わかん歩行)は金山尾根の頭まで進み、集合時間前に戻る。12時半に全員集合。その後、各班で下山した。

(森 秀光 指導委員長 東芝山岳会三重支部)

三重とこわか国体 菰野町実行委員会

平成 33 年（2021 年）第 76 回国民体育大会スポーツクライミング競技が菰野町で開催される。『三重とこわか国体菰野町実行委員会』の設立総会・第 1 回総会が、3 月 13 日（水）に菰野町役場で行われた。菰野町長の柴田孝之様をはじめ、行政団体、競技団体、関係団体などから 36 名が参加（委任 4 名）。事務局は菰野町教育委員会事務局教育課社会教育室が務め、議長には菰野町長が選出されて総会を進行。競技団体である三重県山岳連盟から、萩副会長、加藤理事長、葛原理事、松尾理事、戸田理事、岡田理事の 6 名が参加した。

設立総会は、開会、主催者挨拶、「三重とこわか国体」の概要と開催までのスケジュール説明、議事、等。議事に入り、本委員会の「設立趣意書」「会則」「役員選任」の 3 案が提案され、原案通り可決された。

「設立趣意書」では、三重県での国体開催は昭和 50 年（1975 年）以来の 46 年ぶりで、「ときめいて人 かがやいて未来」をスローガンとし、2020 年東京オリンピックで正式種目となった翌年に開催されることから、注目度が高く、菰野町の魅力を全国に発信する絶好の機会であることと、町基本目標の実現にも寄与することから、開催準備を円滑に進め、大会を成功に導くために本委員会を設立したことが表明された。「役員選任」では、本委員会会長に菰野町長、副会長に菰野町議会議長、副町長、教育委員会教育長、体育協会会長、根本幹雄三重県山岳連盟会長が、監事に NPO 法人菰野町スポーツ文化振興会事務局長、菰野町会計管理者が就任。

引き続き、第 1 回総会が開催され、議事では「基本方針」「実行委員会から専門委員会への委任事項」「平成 30 年度事業計画」「平成 30 年度収支予算」が提案、原案通り可決された。「基本方針」では、東京オリンピックで日本人選手のメダルが期待され、国体には全国各地から多くの来場者が見込まれることから、おもてなしの心で迎え、真心のこもった魅力あふれる大会を目指すことと、以下の実施目標が表明された。

- ・町民総参加による心に残る大会
- ・選手がもてる力を発揮できる大会
- ・菰野町民のさらなるスポーツ振興に繋がる大会
- ・菰野町の魅力を発信する大会

今後、競技団体を代表して三重県山岳連盟も積極的にかかわり、大会成功に向けた活動が展開されることと想います。連盟傘下各団体の皆様にも絶大なるご支援とご協力をお願い申し上げます。



（岡田浩嗣 副理事長 東芝山岳会）

あとがき

- ・岳連の諸活動を会員の方に「見える」ように、2018年度は7月に前期号を、今月に後期号を届けさせていただきました。
- ・全国高校総体の開催、鈴鹿山系連絡協議会、福井国体視察、三重国体PR活動（以上、前期号）、みえスポーツフェスティバル山岳、県遭難防止講演会、冬休み少年少女登山教室、初心者対象積雪研修、三重国体実行委員会報告が、内容です。
- ・ホームページと共に、岳連通信についても、改良をしながら、2019年度も、作りますので、よろしく願います。（M. H）