

## 第8回女性と登山全国集会報告書

女性委員会 海瀬 典子(こまくさHC)

- ・日時：2017年12月2日(土)～3日(日)
- ・場所：埼玉・嵐山・国立女性会館
- ・参加者：原田もと子、栗屋隆子、海瀬典子 (こまくさハイキングクラブ)

北海道から九州まで総勢105名の山仲間が集い、山の楽しさを語り合おうと言うテーマにも魅かれましたし、講演も分科会も興味があるものでした。私は「多様な山を楽しむ中高年からの息の長い山登り」この分科会に臨むべく参加しましたが、行ってみたら「登山技術をどう伝え学ぶか」に変更になっておりました。さてさて、技術もない私はひたすら皆さんの発言を聞いておりました。とにかく凄い西日本女性旋風に巻き込まれていきました。この中で一番関心を引いたのは先ず入会したら会員にお助けセットと言う物を必ず持ってもらおうと言う事でした(カラビナ、補助ロープ、スリング3本、ツェルト、ランプ替え電池、120センチのスリングと安全環付きカラビナ)他の会ではそれに山行時に事故が起こった時リーダーは何からするべきかのマニュアルを入れておくそうです。技術は山行時に教えていく。お助けセットはどの会も当然ですと言われました。他にも40年続けてきた女性委員会と言うものが果たして必要なのかと提案がありました

発足当時は女性が子育てをしながら登山をする悩み、技術を付けるには?生理的悩みと沢山の話し合いのテーマが有りましたが、それぞれの会が教育も組織も技術も充実して来た中ではたしてどうなのかと言う事でした。千葉からも全国集会に出たのは40年の中で今回我々3名のみと言う事でした。驚きと同時にこれを機に県連としても我々こまくさハイキングクラブでも話し合いがあっても良いのかなと思いました。もちろん全国の仲間と2日間ふれあい話し合い飲んで食べて 楽しかったですし、これからも40年の歴史を繋いでいくには若く新しい波を巻き起こしていけたら素晴らしい事だと思います。

記 原田もと子

### ・ 分科会「事故を起こさない体力づくり」

#### 1日目

自己紹介と自分なりの体力づくりの発言がなされました。

その中で持続的に山筋ゴーゴー体操などの運動をしていくことの困難さや、膝を故障した場合どんな風に運動をすればよいかなどの質問が出されました。

#### 2日目

山筋ゴーゴー体操に関して 運動は正しい動作でやらなくては効果が上がらない。

講師を援助するサポーターの育成をブロック単位で要請することを計画中である。

石田先生を招いて講演会を開催する時に使える財政補助がある。(県連が主催すれば、全国連盟の安全対策費として県連の規模に応じた補助金が出る。窓口上野申請書を送ってくれる。)

この制度を使えば、主催者側の負担は講師料2万円くらいと会場費ですむ。

継続して運動を行うにはよく気が付くリーダーが引っ張り仲間づくりすることが大切。  
運動について

運動には2つの目的がある、

- ① 筋肉を肥大させる。やっと 5~6 回できる運動をする。その後アミノ酸あるいはたんぱく質を補う、よく眠ることが必要
- ② 持続力をつける。疲れな程度の運動をゆっくり何回もやる。①②両方をやる。最近スロージョギングや、20秒高負荷をかけ10秒休む運動が注目されている。いずれも持続が大事、やめれば筋肉は落ちる。

#### ・登山のウォームアップとクールダウン

体や筋肉が冷えた状態で登るのは良くない。初めから急登な山ではウォームアップは必要、ジョジョに登る山ではゆっくり登りながらウォームアップできる。途中 30 分毎にストレッチすると疲れがたまらない。下りは一気に降りがちだが、筋肉に負担がかかっているの、やはりストレッチは大事。山を下りたら入念にストレッチすると疲れが残らない。

#### ・ストックについて

トレーニングとしてはストックを使わない方がよいが、山行中にエネルギーを保存して、安全に帰るには使った方がよい。2本の方がバランスは良い。長さ止めを確認、周りに迷惑をかけないように使う。谷については危ない。疲れを防ぐ手段として、アミノバイタルなどBACCは効果がある。

#### ・ひざ痛予防

足の筋力アップが大事。運動として、椅子に座って片足伸ばし上下運動と両足膝揚げ運動を教えてください。余談ですがママチャリはひざを曲げて力を入れるため膝を痛めやすいそうです。

記 栗屋 隆子

### 「女性委員会活動」

以前は登山は男性がするもの、女性はテントも張れない、ガスもつけられない、というところから、いや女性でも登山ができる、登山がしたい、さらに女性ならではの視点にたった登山ができるのではないかという思いから女性委員会が誕生しました。

山に魅せられ、山を諦めない女性達が自立した登山を目指す為の女性が主役の委員会です。今回初めて参加していろいろな県の取り組みを聞く事が出来ました。

小さい頃から自然に触れるという事のサポートとして子供たちの冒険学校を開く、又、子育て中の若い方達と近くの広場へのミニハイク、乾燥野菜を使つての山頂で手軽に作れる料理教室等もありました。年齢を重ねて一人では山に行かれない人達との山行もありました。山の会に入っていない人たちも巻き込んでの活動です。スーパーや公民館等にチラシを置かせてもらっているそうです。又やはりどこの会でも若い人の人材不足が問題のようで婚活パーティ登山がいいんじゃないかという意見もでて盛り上がりました。

北海道や熊本、全国から飛行機、夜行バス等で集結しました。

あらためて女性のパワーを感じた2日間でした。

記 海瀬 典子