

# 女性委員会講習会を終えて

岳人あびこ県連理事 高橋芳恵

2025年3月8日（土）（2024年分）に続き、12月5日（金）今年2回目の女性委員会講習会を多くの参加者を得て、無事終えることができました。ひとえに足の痛い中、頑張っていただいた広木委員長のご尽力のおかげだと思います。

2回の講習会を通して特にシニア層の会員が半数を占める千葉県連にあって、シニアの皆さんのが今後山歩きを通してできるだけ長く健康に会員を続けていただけるかが県連組織としての喫緊の課題であることを再認識しました。

講師の石田良恵先生の2回の講義内容からも、会員の充実した人生のために最期まで歩き続けること、自然の中で活動続けるために栄養とトレーニングのあり方は重点課題ということを、先生のご経験の重さと共に有意義なご指導をいただきました。

今後もこうした内容で会を超えて県連の仲間が共に交流し合うことの大切さを考えました。

確かに今どき女性委員会という名称は、男女共同参画からは誰しも違和感を感じます。どちらの会も男女の差なく活躍されている現状にはそぐわないもの…とも感じられます。だからと言って長年継続し、多くの参加者の実績ある活動を中止するのはモッタナイ話です。

女性委員会の委員（委員長・理事以外）が1名しかいない現状から、『委員会を統合（教育遭難またはハイキング）し、新たな視点でいつまでも登山を続けるための活動に発展する内容で継続すること』を提案したいと思います。名称、内容については理事会で検討いただき、できれば多くの委員が参加していただ



けるような内容で引き続き各会のご参加をいただける講習会を継続することを総会に提案し、検討いただくことが必要であると考えています。

事業継続のための英断を皆さんと共に大いに期待したいと考えています。

# 女性委員会主催講習会に参加して

松戸山の会 林 瑞芳

この度の講習会では、特に『筋肉と歩行速度の関係』についてのお話が印象に残りました。年齢とともに筋肉量は徐々に減少し、特に速く動くための筋肉が衰えることで、歩く速さや歩幅が小さくなる…という点は、私自身が最近感じていたことでもあり、正直少し衝撃を受けました。

『筋肉はたんぱく質から作られていること』、そして『日々の無理のない運動と適切な食事の積み重ねが大切であること』を学び、自身の食生活や生活習慣を見直す良いきっかけになりました。

特別な運動を行うのではなく、日常生活の中で「素早く動く」ことを意識することが、筋肉を保ち、歩く力を支えることにつながるのだと感じました。

また、『歩行速度が健康寿命や生活の質と深く関係している』というお話は、とても説得力がありました。

歩く力が保たれていることは、身体の健康だけでなく、前向きな気持ちを維持し、自立した生活を続けていくための大切な要素でもあるのだと思います。



今回の講習会で得た学びを日々の生活に活かし、これからも日常の動きや食事を大切にしながら、『いつまでも自分の足でしっかりと歩ける体』を維持していきたい…と考えています。

このような貴重な学びの機会を提供してくださった主催者の皆様、ならびに当日細やかにご対応くださったスタッフの皆様に、心より感謝申し上げます。