

千葉県連 2021 第 1 回オンライン講演会受講感想など

(2021/9/30/Thu. 19:00~20:30)

講演終了後、参加者からの声(感想、提案など)が届いています。

(1)#15

今日のズーム講演会は話が分かりやすく、とてもよかったです。雑音が入らなくてミュートがいいです。

user の ipad は M でした。終わってから報告しようと pc メールも準備しておいたのですが、先に A さん(事務局)から聞かれてしまいました。

今回は途中で消えることもなく最初から最後まで聞くことができました。

〇〇〇〇(所属会名) と入れるのも始まる時に他の人が A さん(事務局)に質問していたのを聞いていたのですが、pc とは画面が違って、やり方が、わかりませんでした。

参加者のところをタップしたら皆さんの名前は出てきました。

画面には中央に大きく初め A さん(事務局)が映って講演が始まると Y 先生が終わりまで映っていました。

その下に小さく私と K さんともう一人(男性)が移っていました。

また次回、いろいろ試してみようと思います。

ありがとうございました。(注)名前部分をアルファベットなどに変えました(事務局)

(2)#21

オンラインセミナー開催ご苦労様でした。

一回目にしてはスムーズにスタート出来、段取りの良さに感謝致します。

感想

1, Y 講師のお話はデータをベースにした具体的で大変分かり易いお話の仕方でした。「山に行かないと体はどうなるか?」の項目では、初めて聞く貴重なお話で参考になりました。

「2000m説」は自分の体験からも納得できるお話でした。後は継続あるのみです。

2, 「ミュート」の件ですが、ミュートを解除していると色々な雑音を拾い、講師のお話を邪魔してしまうケースを経験しています。ところが雑音を発している本人が気づいていない事が多く、即対策が取りにくいのも事実です。

一方講師は、聞き手の反応が無いので不安な気持ちになるのも確かです。

参加者が少人数の場合は一人一人チェックできますが、参加者も多いので当面は今回と同じ「ミュート」を進めたら良いのではと思います。

3, 説明資料の提示の件

これは是非お願いします。

オンライン対応しながら、自らのダウンロードのファイルを開く作業は面倒です。

以上、次回が楽しみです。

(3)#27

この度の zoom オンライン講演会、ありがとうございました。

Y 先生はデータを細かく集めていらして大変説得力のある、ためになる講演会でした。特にご自身でされている体力を落とさない為のトレーニング方法など、具体的なお話は非常に参考になるとともに叱咤激励にもなり有難いです。

次回の講演も楽しみにしております。

この度は大変お世話になり、ありがとうございました。

(4)#22

大変な企画に参加させていただきありがとうございました。

A さまのご準備を考えると気が遠くなりました。

まとめていただき、コロナの全貌が、また山行の為には、山でしか補えない体力づくりがあること。わかっているつもりでもなかなか…。

慌てずゆっくり体調を戻して自然の中に出ていきたいと思います。

次回も、10/28(木)楽しみにさせていただきます。

(5)#6

昨晚のオンライン講演会の企画楽しく参加させていただきありがとうございました。

私もコロナ禍で体力不足を痛感していましたが先生のお話の中で、「山と平地との違い」「低山歩きの勧めで±2,000m仮説」など今の時期にトレーニングする大事な動機付けになったと思います。

お聞きしたいのは日常自宅でのトレーニングのポイントですが、坂道とか階段とか先生のやってらっしゃることで有効なことがありましたら教えてください。

またコロナ禍で会員の中で数か月も山に行っていない人、低山のみ山行している人(私もその一人ですが)、北アルプスや沢登りをしている人と格差が広がっているようです。

会として全体がレベルアップし、交流も深まるような取り組みについてアドバイスいただければありがたいです。

<A5>①日常自宅でのトレーニングのポイントは;家の近場のウォーキングでは、普通に早歩きをしたり、早歩き 200m⇒ジョギング 200m⇒ゆっくり歩く 200m⇒早歩き 200m 等スピードにメリハリをつけたり、時には足にウエート(500g)を付けたりして、メリハリをつけています。10 kgでは重すぎますので、5kg程度の荷物を担いで歩くのも良いかと思えます。10 kgの荷物を担いで歩いた時には平坦な歩道は問題ないのですが、駅の階段は大変で結構良いトレーニングでした。

②会として全体がレベルアップして、交流も深まるような取り組みについて;

自粛をするかどうかは各個人の判断ですから、完全に自粛して山に行かない人、自粛の範囲内で(できる範囲で)山に行く人、自粛しないで山に行く人など色々です。私の知り合いのガイドさんも、なるべく自粛する人、生活が成り立たないと自粛しない人等様々です。山に行かないと山の体力が落ち、更に山に行かなく(行けなく)なりますので、まず月

1回でも皆さんで“低山トレーニング”山行をされると良いのかなと思います。

「全く登っていない方」は山をゆっくり歩くトレーニング。「登りで心臓が苦しい人」はなるべく早く登り、心肺のトレーニング。「下りで膝がガクガクする人」は下りのトレーニング、「いつも山に登っている人」はボックトレーニング等、月1回皆さんが顔を会わせ、それぞれが自分の課題に取り組みやすいのかなと思います。

(6)#14

よくまとまった資料に添った講習でしたので、スムーズな進行だったと思います。

『Q/A』資料も非常に参考になりました。

文字中心の資料でしたので、画面共有は必要なかったです。

図表の説明があれば、画面共有したほうが理解しやすいと思います。

後半のコロナ禍の山行では、『Q&A』に出ていた内容を紹介してもいいのかなと思いました。

- ・No.5 緊急事態宣言下の登山についての、講師の考え
- ・No.10 一人一テントなら良い
- ・No.13 山小屋は概して狭くて換気が悪いため、山小屋泊はしばらく止めておいた方がよい 等

Y先生への質問です

- ・新型コロナウイルスは、皮膚からは感染しませんが、粘膜から感染するので、手で顔(目、鼻、口)を極力触らないようにする…と言われていましたが、接触感染はほとんどないのなら、あまり気にしなくてよいのでしょうか。
- ・山小屋に宿泊する場合、インナーシートを持参するよう言われますが、これも感染防止にはあまり役立たないと思っていいのでしょうか。

以上よろしくお願ひします。

<A6>①粘膜から感染するので手で顔を極力触らないように;米 CDC 疾病対策センターは「接触感染は 10,000 回に 1 回より少ない」と言っていますので、余り神経質にならなくて良いかと思います。目からは結膜炎の可能性はありますが、肺炎になる事はまずないと思います。また、鼻毛のあるところまでは皮膚で、皮膚からは感染しませんので鼻に触っても問題はないと思います。口に入ったウィルスは気道から肺に行かないようにうがいで吐き出さるか、お茶を飲んで食道から胃に流せば良いかと思います。胃に入ったウィルスは肺炎を起こしませんし、ノロウィルス違い排泄物や吐瀉物からの感染の報告は無いと思います。

②インナーシートは;講座でご紹介しました西村秀一先生は、著書で「床に落ちたウィルスなど気にするな」と言っておられます。床などの表面環境を必死に消毒するのは、全く無駄だそうです。なお、西村先生は国立病院機構仙台医療センターウィルスセンター長です。衛生的に全く無駄とは言えませんが、余り有効な感染対策ではないと思います。

(7)#32

オンライン学習会の開催、ありがとうございました。参加することができて、大変勉強になりました。現在のコロナ禍の中においては、適切な選択と思います。

会場を確保しての学習会は、施設確保や会場費がかかる点や人の移動を伴いますので、感染のリスクが高まります。オンラインにおいては自宅等で受講できる簡便さがあります。

一方で準備する方々にとっては、別のご苦勞があったとお察しします。

事前に資料がメールにて送られた点については、よかったと評価します。

自分でも事前に読むことができ、講義内容をさらに理解することができました。

ZOOMの学習会は講師の方を画面で捉えているので、講義に集中することができました。

最後に講師のY様、準備していただいたA様ありがとうございました。

(注)

第1回オンライン講演会に参加いただきました皆さんより届きました質問・意見・提案などに対して、(5)と(6)についてY先生より回答が届いています。

参加者の皆さん、そして、講師の先生には感謝が絶えません。ありがとうございました。

第2回目(10月28日)以降もご協力を宜しく願います。

※固有名詞部分は、アルファベットに書き換えています。

一部、『Q&A』では、固有名詞をそのまま記載していましたが、この『感想・提案』では、アルファベット表示にしました。

第2回目以降は、『固有名詞をアルファベットへ書き換え』に統一したい…と考えています。

(abiko 編集:2021/10/8/Fri.)