

2015 年度総会開催のご案内

以下の要項で、2015 年度 TTC 総会を開催いたしますので、メンバ各位のご出席をお願いいたします。

- ・日時:3/14(土) 18:00~
- ・会場:厚木市睦合南公民館 1F 展示室。

総会プログラム及び総会議案集は、総会での議事進行をスムーズに進めるため、メンバ全員に、開催数日前に電子メールに添付した電子ファイルにて配布いたしますので、事前にお目通し下さいますようお願いいたします。なお、ご出席の皆様全員に、総会会場で印刷した議案集を配布いたしますので、配布した電子ファイルを各自でプリントアウトしてご持参いただく必要はありません。

当日、軽食を用意しますので、欠席されるメンバは、準備の都合上 3/7(土)までに、会計係高橋さんまで、メールまたは電話にて、必ずその旨ご連絡ください。

また、総会当日にご納付いただきたい会費・山岳保険等の金額は、メンバによって大幅に異なることから、個人毎のリストにして、すでに電子ファイルにして皆様に配布されておりますので、このリストで納付金額をご確認いただき、できるだけつり銭のないようご持参いただき、会計係にお支払いください。なお、山岳保険掛金等の納付期限が迫っております。総会に出席できないメンバで、まだ会費・保険掛金等の納付がお済みでないメンバがいらっしゃいましたら、会計係に連絡いただき、何らかの方法で、総会当日までに、納付いただく現金が会計係に届くようお手配ください。

総会に引き続いて、3 月例会を開催いたします。3 月例会で

は、別項に記載されているように、4 月以降実施予定の 10 件の山行募集の募集締切日になっておりますので、応募お忘れがないようご留意ください。とくに当日欠席されるメンバは 3/14 までに募集係まで、メールまたは電話にて参加申し込みをお済ませ下さい。

山行実施結果報告

★長者ヶ岳・天子ヶ岳(提案)★

★☆☆1/31(土)日帰、ハイエス利用。天候:晴。参加 11 名。CL/計画:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。終日富士山を眺めながらの今季初アゼン装着スノーハイキング。

★仏果山・高取山(定例)★★

2/14(土)、公共交通/マッ利用/現地集合、天候:晴。参加 13 名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。スノーハイキング、高取山頂上でメンバの一品持ち寄りとおしゃべり鍋を囲んでの賑やかなランチパーティ。

至近の山行予定

◇大山街道④(海老名-愛甲石田)(ゆ)★☆☆2/28(土)日帰。

公共交通利用。申込:8 名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。スタート地点:海老名、ゴール地点:行ける所まで。

◇大山街道⑤(④のゴール地点-大山山頂)(ゆ)★★★3/7(土)日帰。

公共交通利用。申込 9 名。CL/計画:、SL、救護:スタッフ名削除。5 回シリーズの最終回。

◇三浦アルプス(提案)★★

3/21(土)日帰、公共交通利用。申込 17 名。CL/計画:、SL、会計:なし、救護:スタッフ名削除。

◆筑波山(定例)★☆☆3/28(土)日帰。

ハイエス利用。申込 11 名。CL/計画:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。

◇黒川鶏冠山(提案)★★★3/29(日)日帰。

ハイエス+マッ利用。申込:13 名。CL/:、SL、会計:、救護:スタッフ名削除。2 パーティでクロス登山。

山の花、野の花

フキ【蓴】/花芽はフキノトウ【蓴の薑】(サトウハチロー属の多年草)



フキノトウ(食べ頃の蓴)



雌花の綿毛と実



フキノトウの雄花



フキノトウの雌花

日本原産で、北海道から沖縄県の他、樺太から朝鮮半島、中国大陸に分布する。山の斜面、沢、河川の中州や川岸、林際等で多く見られ、水が豊富で風が当たらない場所を好む。近縁種は世界中に広く分布し、ハーブとして利用される。食用として市場に出回る蓴の大半は愛知早生と水蓴という栽培種で、主に葉柄を食用にする。肝毒性の強いペクチンを含むため、通常あく抜きをする。また関東以北には背丈約 2m に伸びる秋田蓴の他、北海道足寄町に北海道遺産に指定されている巨大なワフキがある。九州等で食用に供されるワフキは形状が似ているがキク科メカラコウ属の別種。フキは芽を出す前の早春にいち早く地面から花芽を出す。花芽をフキノトウと呼び、春の到来を告げる山菜として、その蓴を天ぷらやフキノトウ味噌として食される。フキノトウは雌雄異花で、雌花は受粉後花茎を 50-80cm に伸ばし、タボポのような綿毛を付けた種を飛ばす。

3月募集山行

◆鷲尾山お花見(定例) ☆
4/4(土)日帰、現地集合。計画:
氏名削除。

◇高尾さくら保存林観桜ウォーク(ゆ) ★4/15(水)日帰、公共交通、提案: 氏名削除。雨天順延。

◇丹沢塔ノ岳山開き登山(提案)
★★☆4/19(日)、現地集合。提案:
氏名削除。

◇足利777パーク・館林つつじヶ岡公園(ゆ) ★4/28(水)日帰、マカまたはハイース、提案: 氏名削除。雨天の際は4/30(木)に順延。

◇北ア燕岳(提案) ★★★★★
5/1-5/2:1泊2日、マカ/タケ利用。提案: 氏名削除。要冬山装備。

◇明神ヶ岳・明星ヶ岳(提案) ★
★☆5/2(土)日帰、公共交通利用。提案: 氏名削除。

◇大室山・加入道山(提案) ★★
☆5/9(土)日帰、ハイース利用。提案: 氏名削除。

◆道志今倉山・二十六夜山(定例) ★☆5/17(日)日帰、マイクバスorハイース利用。計画: 氏名削除。

◇奥多摩川苔山(提案) ★★☆☆
5/23(土)日帰、マイクバスorハイース、提案: 氏名削除。

◇北海道幌尻岳(提案) ★★★★★
☆7/23(木)-7/27(月):4泊5日。提案: 氏名削除。相当健脚向き。

安全登山豆知識

「ゆる体操」の紹介

これまでの運動生理学の常識では、体内の脂肪を燃やして、新陳代謝を活発にして、基礎代謝量を増やし、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症等の生活習慣病の予防改善には、登山、ウォーキング、ジョギング等のいわゆる有酸素運動が最適とされている。また、膝痛や腰痛を改善するためには、膝や腰椎・股関節の動作をコントロールする靱帯や筋肉、例えば膝の場合では、大腿四頭筋をスクワットや脚上げ運動、開脚負荷運動等により、強化対象筋肉に集中的に大きな負荷をかける筋肉トレーニングを実施することにより、対応する筋肉を強化することが重要とされる。また、登山で、より安全にかつ重いザックを背負って、スピーディーに長時間歩ける基礎体力作りに

は、下半身を中心にした筋肉強化トレーニングが重要とされてきた。このような筋肉トレーニング法としては、対象筋肉が有する持久力の限界に近い過大な負荷をかけた無酸素運動系の筋肉トレーニングが有効とされるため、そのトレーニングは一般に心身共に辛いものになり、よほど意志が強い、確たる目的意識がない限り、なかなか長続きせず、途中で挫折してしまうケースが多いのが実情である。

一方、伝統的な筋肉トレーニング法と対極的ともいえる「ゆる体操」なるトレーニング法を提唱し、一流アスリートから子供・高齢者までの身体・脳機能強化トレーニング法として実践して、具体的成果を挙げることに、関係者や一定の人々に支持されている。「ゆる体操」の提唱者は運動科学総合研究所長の高岡秀夫氏。東大で西洋科学と東洋哲学を学んだ氏は、両者を統合した「運動科学」を創始し、それを具現化したものが「ゆる体操」「ゆる呼吸法」「ゆるウォーク」「ゆるスキー」「歌ゆる」等であり、その神髄は、東洋古来の心身未分の思想に基づく「勁」、気功、太極拳、座禅等の心技一体術に通じるものがある。身体がゆるんでいけば、脳もゆるみ、筋肉は締まるも弛むも自在にできる。脳が筋肉に出す弛め・締まりの指令に、より鋭く反応して、思い切り大きな力を発揮できる。大勝負を前にして、緊張の余り力を出せない精神的ストレスからも解放されるという。筋肉トレーニングに代わって「ゆる体操」を基本とするトレーニング法を採用した鹿屋体育大学女子バスケットボール部は、6年連続全国制覇、同様に岡山関西高校バレー部は4年連続全国制覇の偉業を成し遂げたという。また、高齢者の健康度アップの試みとして三重県紀南地域で数か月試行した「さすり体操」により、楽しみながらの肥満度、股関節痛、うつ症状の大幅改善効果が確認できた。

代表的な「ゆる体操」の一部を紹介すると、「基礎ゆる」3種:①「ほゆる」:200個の骨パーツと関節から構成される全身の骨を頭から足に向かって順次意識しながら、[クリーム・ミルクのゆるゆる、とろとろ]とつぶやきながら、ゆすり、ゆらし

て緩めて行く。②「ぞゆる」:全身の内臓を脳から腸へと順に一つずつ意識しながら「ゆるゆる、とろとろ」とつぶやきながらゆすり、ゆらし、緩める。③2000に及ぶ全身の筋肉を「ゆるゆる、とろとろ」とつぶやきながら順次緩める。続いて、「寝ゆる」「座ゆる」「椅子ゆる」「立ちゆる」と続くが、詳細は割愛する。興味のある方は、高岡英夫著:「ゆるめる」身体学(株)静山社、2010.4.23 第一刷発行、定価¥1700。をお読みください。

山に想う

山との出会い

#110 氏名削除

山との出会い、それはもう、私が厚木から見える大山です。

大山に初めて登った時、今まで味わったことのない爽快感を味わいました。

何年前か、主人と富士山へ登りましたが、真っ黒な雲海の中より真っ赤な太陽が昇ってくる光景は今でも忘れられません。その後、しばらく山から遠ざかっていましたが、再び登山をするようになったのは厚木の山歩きの会に入ってからでした。

最初は里山程度の山から始まりましたが、南アルプスや北アルプスの高山、そして昨年は、遠く屋久島まで遠征したりするなど思いのほか多くの山登りができました。

今ではすっかり山の魅力にとり付かれ、装備も少しずつ増えています。

この会に入会させていただき、楽しい方たちとも出会い、今まで何回か登山に行くことができました。

いつまでも元気で山登りができますよう、登山のための体力作りには登山が一番だと思うので、続けて頑張りたいと思います。

最終回は氏名削除さんの登場です。

総会&3月例会:3/14(土)厚木市睦合南公民館展示室、総会18:00-19:00、軽食休憩19:00-19:30、例会19:30-21:00。