

実践記録

132

シリーズ

三年間の健康登山

関川村生涯学習課 安久 昭男

1. 目的

公民館の事業として登山が始まったのは随分前からですが、年一回の登山ではあちこち痛むだけで却って体に悪いという声がありました。また、以前から村民の中に村の最高峰杵差岳に一度は登りたいという希望がありました。そこで登山シーズンの4月から11月までの月1回、低い山から順に登って、3年後に杵差岳を目指すことを目標にこの講座は始まったのです。

2. 三年間の実績

18年度会員数62名			
回	期日	山	参加者数
1	4/22	角田山	46
2	5/27	牟礼山	42
3	6/24	菅名岳	34
4	7/23	西吾妻山	雨天中止
5	9/30	倉手山	22
6	10/21	大境山	21
7	11/11	高坪山	26
19年度会員数58名			
1	4/21	立烏帽子	雨天中止
2	5/21	朴坂山塊縦走	24
3	6/24	光兎山	25
4	7/21	西吾妻山	雨天中止
5	9/30	葉山(長井)	25
6	10/15	二王子岳	24
7	11/11	高坪山	18
20年度会員数63名			
1	4/19	五頭山塊縦走	雨天中止
2	5/11	御神楽岳	29
3	6/23	祝瓶山	23
4	7/5	西吾妻山	28
5	8/2-3	杵差岳	14
6	9/6-7	杵差岳	8
7	10/18	櫛形山脈縦走	33
8	11/8	朴坂山	27
三年間の参加者数			469名

年度当初にその年の計画、目標を決め、会員を募りました。会員にはその月の山に登るために日頃からウォークなどの運動をするよう指導し、運動の日常化、習慣化を目指しました。

登山というスポーツの特殊な点は自然を相手にしている点にありますから、不測の事態が起きないように努め、起きた場合も対処できるようにしなければなりません。そのため、必ず下見を行うこと、天候への注意、同行スタッフの確保など難しさはありましたが、三年間無事故で当初の目標を達成することができました。



三年間の最初の山、角田山



二年目の最高峰は二王子岳、背後に杵差岳がのぞいている。

3. 課題

会員の中にはこの健康登山を契機にして定期的に山に登るようになった人もいますし、その体力作りのためのウォークを習慣化した人もいます。

また、会員間でグループを作り活動を始めるような動きもありました。しかし、以前と同様公民館でやらなければ登山もしないという人も多いようです。

期間中に安全登山と題した5回シリーズの講習会を別に設けて知識の面でも登山を深められる機会を設けましたが、主体的に山に登らなければこの知識も生きてこないのです。



祝瓶山は三年目の六月



杵差岳の前峰、鉾立峰



三年間の集大成杵差岳は2回に分けて22名が参加