

☆登山とハイキングの
普及と向上に全力をあげよう
☆力をあわせ何としても
300名会員を回復しよう

ろうさんKAGAWA 県連盟だより

香川県勤労者山岳連盟
No.53-9 2019. 11. 25
高松市松縄町1005-4
電話：087-865-7521

☆誘い合って「里山」や「冬山」に出かけよう！
☆300会員を必ず回復しよう **あと39名！**
拡大月間(11月～2月)での奮闘始まる！

香川県内で半世紀にわたって登山・ハイキング運動の普及と向上に取り組んできた県労山の成果と経験を、次世代に継承しましょう。権利としての登山、自然を守る運動を広げましょう。

いよいよ冬山です。「里山」や「讃岐山脈ロングトレイル」の季節でもあります。初心者も気楽に挑戦できる分野です。仲間づくりの取り組みと結んで、各会が精力的に取り組ましましょう。

いよいよ300会員回復3ヶ年計画の総仕上げ、3月の県連総会までは会員拡大月間です。300名まであと39名です。頑張りましょう。



山歩会+1 HPを見て38才女性入会。HPは有力。顔を合わせてお話しして対応することが大事。
塩飽+2 60代ご夫婦、ポスターを見て。10月から始めた新人初級講座にお誘いしご夫婦で入会。
さかいで+1 登山学校卒業生でお試し山行に参加の40代女性が入会。来春には写真展を企画。

[第7回女性交流登山・女体山] 別項にて
[全国女性交流集会in和歌山] 別項にて
[第39回五色台クリーンハイキング] 別項参照
[四国ブロック行事]

○2020年5月16～17日四国ブロック交流ハイキング(主管：香川)の企画立案

実行委員会形式で、交流行事の内容、ハイキングコースの設定等計画する。**各会から実行委員を1名選出下さい。**場所は、塩入温泉ふるさと研修館(50名)とふれあいロッジ(15名)。

交流行事内容は、各会の希望を聞いて12月理事会で決める。

[ヤングメンバーズ意見交換会]

11月10日の五色台クリーンハイキング後、県連三役主催で開催。人数は3団体5名と少なかったが、交流と技術力アップへの期待が語られた。改めて対象者にアンケートを実施し、各会横断の山行を早期に実現させる。

[救助隊による合同トレーニング]

11月16～17日基礎技術訓練(観音寺:有明浜)
ファーストエイド3SABCDE、ロープの結び方、使い方、搬出・搬送
1日目は隊員20名、一般5名
、2日目は隊員18名参加。

基礎技術習得は、登山リーダーにとって欠かせない。繰り返し訓練することが重要と再認識。



県連第9回理事会の内容 300会員回復を何としても

11月20日(水)県連事務所 10名出席

[300名会員回復3ヶ年計画]

先月第7回拡大理事会では、各会とも減らさず会員拡大を意識した活動が報告された。

11月度の会員数は+4名-2名(高ハ1・坂1)で261名。前年同月比+9名で、300名回復まで残り39名。会員拡大することは容易ではないが、各会の総会目標に一步でも近づくべく力を尽くそう。

《300会員回復3ヶ年計画の進行状況》

	起点数 17.2末	第1年 17.3～	第2年 18.3～	第3年 19.3～	合計増減 ～19.11	現会員数 19.11	増減	各総会 目標	残
高松労山	24	+1	+2	-5	+3-5	22	▼2	30	8
高松VW	11	+1-2	-5	+4-3	+5-10	6	▼5	10	4
山歩会	18	+1-1	+5-2	+3	+9-3	24	◎6	25	1
五色の峰	7		+4-2	-3	+4-5	6	▼1	10	4
さかいで	29	+6-5	+4-4	+2-6	+12-15	26	▼3	35	9
塩飽	47	+2-2	+5-2	+11-7	+18-11	54	◎7	55	1
善通寺	60	+9-4	+3-13	+2-2	+14-19	55	▼5	60	5
あけぼの	30	+5-4	+8	+5-1	+18-5	43	◎13	45	2
観音寺H	27	+2-3	+2-3	+2-2	+6-8	25	▼2	30	5
県合計	253	+27-21	+33-31	+29-29	+89-81	261	◎8	300	39

女性交流集会in和歌山の報告

2019.10.26~27 塩飽山の会 土田佳代

基調報告 全国女性委員会 委員長 久保典子
記念講演 「登山で輝く女性たち-登山がもたらす生理効果」 福田ふみよ氏

女性は登山で心も体も美しくなる・

- ・登山は有酸素運動
- ・イリシン（ホルモン）分泌⇒抗認知症
コルチゾール（ホルモン）分泌⇒ストレスの軽減
セレトニン（成長ホルモン）分泌⇒睡眠
- ・登山中の筋肉損傷の修復⇒新陳代謝の亢進より美しくなるために！
- ・栄養を十分に摂取する 糖+アミノ酸
体重×活動時間×5 Kcal
- ・長時間快適に歩き続ける体力・持久力
体力=身体的要素（防衛能力：免疫系・自律神経系）+精神的要素+行動体力
- ・疲労=負荷により筋収縮を頻繁に繰り返すことで筋収縮力が低下する（筋肉痛）
- ・ATPに貯蓄されたエネルギーの枯渇
- ・乳酸産生時に生じたH⁺による筋収縮妨害
- ・ATP分解時に発生するリン酸の蓄積
- ・筋損傷により漏れ出したカリウムイオン
- ・脳の疲労（=酸欠）から守る
cf. 脳疲労は、道迷いがおきる原因
最大有酸素運動の60%+休息=インターバル運動
⇒左脳前頭前野背側部の活動亢進=思考・判断力
- ・過酷な環境から身を守る
脱水症状⇒水：体の反応は加水分解反応

紫外線⇒白内障・しわ

寒暖

女性の特徴

- ・30代～骨密度の低下（女性ホルモンの低下）
⇒骨折しやすくなる
- ・膝関節痛が多い
- ・筋肉量が少ない・男性ホルモンが少なく筋肉化されにくい
- ・循環器疾患は男性より少ない
- ・遭難者は男性より少ない（登山者数は男女比ほぼ同等）

各県の活動報告

- | | |
|---------------------|-------|
| ◎兵庫県勤労者山岳会 | 山本美雪 |
| エベレスト・ローツェ・マナスル3座登頂 | |
| ◎栃木県勤労者山岳会 | 赤間淑江 |
| 女性委員会設立 | |
| ◎東京都勤労者山岳会 | 岸田まさこ |
| ◎岩手県勤労者山岳会 | 村上明枝 |
| ◎和歌山県勤労者山岳会 | 牧野美佐代 |

搬出技術講習会・応急手当



分科会C……事故をおこさないために

- ①装備 登山開始前の確認
必携品を規約に記載し、不持参は参加不許可
水：量の確認、登山前の飲水確認や促し
装備を使える技術：教育や実地指導
- ②計画書の確認・検証
遭対部による「登りたい山と登れる山」の検討、指導
メーリングリスト作成し、提出先にすることで個人の判断ではなくなる
トレーニング法や目標設定法を指導
- ③体力……基本・基盤
体力測定（メッツ測定）による会員の自覚と、組織での情報共有
魔の2時や下山30分前に疲労対策としての休息と、気合入れの声掛け
- ④教育
個人：安全管理教育・リスク管理教育
会：管理体制を確立
登山教室受講を条件に山行参加を許可（初級中級・上級・リーダー養成）
- ⑤安全対策
ヒヤリハット報告 報告者→リーダー→会→
県連 各段階で検証を行い、情報の共有
事故事例抄読会
安全対策委員会を組織する

結論 「個人の体力維持更新と組織力」

第7回女性交流登山の報告

文責 高松勤労者山の会:三宅

- ◆月日 2019年10月27日(日)
- ◆場所 女体山・矢筈山
- ◆参加者 21名(徳島①、愛媛②
香川⑬=高②・塩⑥・善③・あ⑦)
- ◆行程
 - 7時 道の駅ながお集合
自己紹介・山筋ゴーゴー体操・
地図読み
 - 7時30分 発
◎のどかなお遍路道から溪谷沿
いを歩く、紅葉には少し早い
 - 8時40分 譲波休憩所
休憩・地図読み
 - 8時55分 発
 - 9時40分 峠/休憩
 - 9時45分 発
◎女体山への登りが少しきつい。
参加者全員大きく離れることな

- く歩く。
- 10時50分 女体山着
休憩・地図読み
- 11時 発
◎天気も良く海まで見渡せる。
- 11時25分 矢筈山着/記念撮影
- 11時30分 発
- 12時30分 大窪寺着
お参り・境内を散策
- 13時00分 バス停近くに集合して
ロープワークの学習(簡易ハー
ネスと9ノット)
白いサザンカの下で記念撮影
- 13時30分 コミュニティバスに
- 13時50分 道の駅ながお/反省会
(参加者の感想・交流できてよっ
かった。学習ができて充実。
コースがおもしろかった)
- 14時10分 解散

◆所感

○日帰りという短時間ではあったが、山筋ゴーゴー体操・地図読みロープワークを行いスキルアップがはかれた。完全に理解できてないところもあり今後も行ってきたい。

○各会より女性会員が集まり情報交換もでき楽しく交流できた。

○変化のある歩き応えのあるルートで好評だった。

○21名があまり離れることなく歩き、全ての行程をおこなえた。

○早朝より出発された参加者の皆様お疲れ様でした。



第39回五色台クリーンハイク

第39回 五色台クリーンハイク集計表

2019年11月

香川県勤労者山岳連盟 自然保護委員会

11月10日参加人数89名(会員81・他8)、7コースで収集ゴミ量649kg。高松担当の赤子谷コースには大量の粗大ゴミが放置されていた。

9時前後から作業を開始し、約2時間奮闘した。その後クラフトハウスに集合し、12時半から全体集会を開催した。各コースのゴミの集計報告を行い、講演会を2本(国立公園について—環境省四国事務所の自然保護官:伊藤珠美さん。五色台の四季の花について—吉井智子さん)うかがった。

後日、高松市から、来年以降のテレビ・冷蔵庫等の電化製品の不法投棄粗大ゴミは予算の関係で回収しないとのこと。ビン・缶・ペットボトルは従来通り回収。

国立公園内の五色台をきれいにしようと汗をかいたが、不法投棄粗大ゴミを放置することになる。こうした姿勢では、自然環境は悪化するばかりで高松市の姿勢が問われる。



実施日	コース名		参加者数	可燃物	不燃ゴミ	粗大ゴミ	合計	備考	
	会名	大							小
			人	人	計	kg	kg	kg	kg
11月10日	国分寺		9		17	24	25	0	49
	観音寺あけぼの山の会								
	観音寺ハイキングクラブ		8						
11月10日	下笠居		5		5	18	18	77	113
	さぬき山歩会								
11月10日	大崎の鼻A		21		21	18	9	13	40
	善通寺山の会								
	一般参加者								
11月10日	大崎の鼻B		18	1	23	16	12	0	28
	塩飽山の会								
	一般参加者		4						
11月10日	大崎の鼻C		8		8	18	38	10	66
	さかいで山の会								
11月10日	休暇村		3		3	2	6	0	8
	高松ハイキングクラブ								
	一般参加者		2		2				
11月10日	赤子谷		9		9	6	39	300	345
	高松労山								
	一般参加者								
	一般参加者		1		1				
合計			88	1	89	102	147	400	649

各会の山行一覽とこれからの山行予定 ◎例会山行 ☆個人山行

Table with columns for meeting name, date, mountain name, CL, attendance, and 1/2 month and 2020 Jan forecasts.

県連行事 十一月 ☆04日(水) 仲間づくり運動 第3次集約 ☆ 四プロ交流ハイク実行委① ☆18日(水) 県連理事会⑩ 善通寺事務所 19時半～ ☆ 讃岐山脈ロングトレイル実行委