

## 埼玉県勤労者山岳連盟 第23期登山学校 ②登山と運動生理

2班 奥村雅 記

日時 2018年7月8日(日)

場所 那須 茶臼岳

メンバー 班長：大塚政俊 副班長：佐藤恵子 遠藤美穂 会計：松井秀樹

記録：奥村雅 2班

担当運営委員：尾手利雪様 伊藤正勝様

### 行程 【往路】

北浦和常盤公民館前 7:00→(バス移動 途中 佐野SA お菓子の城でトイレ休憩) →9:55 峠の茶屋駐車場

### 【ハイキング】

峠の茶屋駐車場 10:15⇒(10分毎に18kgの歩荷訓練) ⇒11:25

峠の茶屋 11:30⇒12:00 お釜口 12:00⇒12:05 茶臼岳 12:10

⇒12:50 峠の茶屋(昼食) 13:25⇒(復路も歩荷を開始したが雨模様となった為早めの下山を選択、2人で訓練は終了) ⇒14:00

峠の茶屋駐車場

### 【復路】

峠の茶屋駐車場 14:10⇒15:15 お菓子の城(お風呂休憩) 16:15⇒(途中蓮田SAでトイレ休憩) ⇒19:45 北浦和常盤公民館前

### 記録

峠の茶屋駐車場で円形に整列しストレッチ。山は雲がかかっており雨の中に突入するのかと暗い気持ちになる。準備できた班から順にスタート。少し歩いて体を慣らした後、歩荷訓練を開始。皆さん体がぶれることなく楽に歩いているように見える。私の番になると体がふらふら。昔の山屋はごく普通に担いでいたのであろう。軟弱な私は頭が下がる。峠の茶屋に着いても雨は来ない。風もなく我々を優しく迎えてくれているようだ。委員の方から硫黄採石後場所を教えて貰う。山肌が黄色く少し噴煙が見える。登山道にも小さな穴が開いており手をかざすと温かい。峠の茶屋から茶臼岳の途中から岩になりバランスの悪い私は苦手。天気が良ければ頂上は360度パノラマなのだが生憎雲。頂上から少し下った所で全員集合の記念写真。峠の茶屋迄下って風を避けながら三々五々昼食。下りも歩荷訓練を行うが暫くしたらポツポツと雨滴が来たので2人を終えた所で終了。急いで下りるが雨とはならなかったものの舗装道路が黒くなっており下界は相当強く降った模様。ちょっとした雲の悪戯か。帰りはお菓子の城に寄って併設された温泉入浴。登山の後の温泉は格別である。バスの中では生徒の感想を一言ずつ述べた後、委員の方々から往年の山屋を彷彿とさせる歌を披露頂いた。お世話になりました。楽しく勉強ができました。

## 埼玉県勤労者山岳連盟 第23期登山学校 ②登山と運動生理

3班 田中 記

1. 日時 : 2018年7月8日 曇り柳瀬川駅東口 6時30分集合

2. 場所 : 栃木県 那須 茶臼岳

3. 費用 : 交通費 5000円 希望者入浴代 (800円)

4. コース記録

柳瀬川駅 6時30分発北浦和…東北自動車道…峠の茶屋駐車場着 (打合せ・ストレッチ後出発) 10時20分…峠の茶屋 11時25分…お釜時計回り山頂 12時00分集合写真…峠の茶屋 12時50分 (昼食) 13時20分発…峠の茶屋駐車場着 14:10着 (ストレッチ打合せ) 14:30発  
お菓子の城 (入浴) 4:30発…東北自動車道…北浦和…柳瀬川駅 7:30着

5. 参加者

受講者 16名 スポット5名

3班班長 柏、副班長 川原、会計 中島、記録 田中、中村 5名

6 実地講習

20キロザック担いで 歩き方バランス体験 呼吸法 数回の 脈拍チェック等で 運動生理を知り 今後に活かして行く。

ザック担ぎリタイア経験、 体力測定結果を通じ現状体力を認識して体力維持 これからの登山計画に活かしたい。

7. 雑感

不安な天候も持ち直し 道中の展望最高、 帰路の車内は賑やかで 全員無事に帰路につけた事 運営委員の方々お疲れ様です、そして大変お世話様でした。