



CLUB NEWS

国際ロータリー第2800地区 第5ブロック
山形中央ロータリークラブ
ロータリアンの豊かな創造力・発想力で
新たな一歩を皆で踏み出そう



vol.
1310
2022・2023
MEETING

〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL(023)632-7777 FAX(023)624-5200

例会 毎週火曜日12:30~13:30(但し第5週は18:30~) 会場 ホテルメトロポリタン山形



- 会長 長石山 徳昭
- 会長エレクト 玉ノ井 憲史
- 副会長 長谷川 淳
- 直前会長 長橋 正人
- クラブ管理運営 本間 雅之
- 職業奉仕 斎藤 眞
- 社会奉仕 相川 博昭
- 青少年奉仕 奥山 宏
- 国際奉仕 柴田 修英
- 幹事 佐竹 猛
- 副幹事 高橋 恭治
- 会計 青柳 紀子
- S A A 高橋 恭治

国際ロータリー会長 江ノ川 ジョージ(カナダ)
第2800地区ガバナー 佐藤 孝子(鶴岡)
第5ブロックガバナー補佐 後藤 卓也(山形伊達)



イマジン
ロータリー

◆日時/2023.1.24 12:30 ◆例会場/ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング/国歌・奉仕の理想

会長挨拶



皆さんこんにちは。早いもので、今年正月を迎えたと思っていましたら、すでに24日目。もうすぐ1か月が過ぎようとしています。年齢を重ねるたびに年月の移ろいが早くなっているように感じるのは私だけでしょうか？

さて、本日は今年度市内7クラブの代表幹事並びに西クラブ今年度幹事であり、安部弘行様がお見えです。安部代表幹事がお見えの理由は、当クラブの事務局を長年務めて頂いている小関さんが今年度を持ってご退職されることから、次期事務局担当者のご紹介の為お越しです。後程新しい事務局さんの那須恵さんからも自己紹介を頂戴したいと思いますので宜しくお願い致します。また本日の例会は、諏方均会員の会員卓話が予定されています。諏方さん宜しくお願いします。

さて、昨日お隣の宮城県山元町に仕事で訪れました。その際、現場近くの中浜小学校震災遺構を見てまいりました。生憎月曜日で休館とのことで内部には入れず外側から建物を見学させて頂きました。

2011年3月11日午後2時46分三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生。その約30分後に東北地方をはじめとする太平洋沿岸地域を巨大津波が襲いました。関連死も含め約19,759名もの尊い命が奪われました。山元町の中浜小学校は沿岸部から約500mと非常に近い位置にあり、鉄筋コンクリー

ト造り2階建ての校舎の2階天井付近まで浸水しました。当時小学校に避難していた90人もの人たちは隣接の体育館の小屋裏に避難し余震と寒さに耐え翌日の太平洋に浮かぶ朝日に希望を抱いたと記してありました。その後、自衛隊の救助ヘリによって救助されたとのことで、今なお、当時の様子が生々しく残されており、後世に語り継ぐ施設として整備されていました。東北太平洋沿岸地域にはこのような震災遺構がたくさん整備されていますので機会がありましたら是非ご覧になり、あの時から今年で12年が経とうとしている当時の震災の経験を忘れずに心に留め、未来に備えていただきたいと思います。

丁度先週の新年会を開催した日の1月17日は奇しくも、28年前の阪神淡路大震災の日と重なっておりました。新年最初の例会でもあり、本日改めて巨大地震の恐ろしさを思い出す日としてお話しさせていただきました。「災害は忘れたころにやって来る」この言葉を改めて心に刻み、防災の意識を地域と共に考える事を実践できればと思います。

本日から数日間非常に危険な寒波が襲来するとの情報もありますので最新の情報に注意していただくをお願いし、本日の会長あいさつとさせていただきます。

それでは本日もロータリー活動を楽しみましょう。ありがとうございました。

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	37名	—	25名	—
修正出席				
他クラブでメイクアップされた会員				



会員卓話

私の山歩き 山歩きの楽しさについて

諏方 均 会員

本日は、いつも歩いている大岡山についてのはなしと、次は自分を知ることから山歩きは始まっているという話、この話題については4つの事をお話します。

1. 呼吸法について
2. 歩行ペースについて
3. 山歩きの上り下りの歩き方について
4. 水分補給とエネルギー補給は山歩きの重要な要素であるについて

最後にまとめとして、

- ・山歩きを楽しむにあたっての準備について
- ・天気情報の収集(てんきとくらす)サイトの活用について
- ・YAMAP/ヤママップサイトの活用について

の順でまとめていきたいと思います。

苦行から一転趣味への転換期になりました、初めての大岡山について(2020年3月15日曜日大岡山初登頂から)お話します。大岡山は、山形市の北東楯山地区のシンボルとして安定感のある台形の姿が印象的な山です。標高401mです。一般的なコースは、楯山コミセン126m地点～風間山登山口～小菰石山333m～大岡山七曲峠250m4合目～大岡山山頂401m、一般的な山歩き所要時間目安1時間10分になっております。初山歩きは、全くの初心者で歩いては休み休んでは歩くをひたすら繰り返し、ひとりで歩いたので2時間は掛かったと記憶しています。山頂に着いたらもうへたり込んでいたのですが、不思議なものでご褒美の山頂からの絶景と達成感、爽快感が忘れられずもう一度歩いてみようと思う自分がおりました。これが2020年3月の話です。

訓練ペースは今も大岡山です。2021年は、55回の大岡山山歩き、2022年は遠征も多く訓練出来たのは35回でした。その間に、上山市、三吉山、蔵王山、山形神室、面白山、月山などを経験させていただきました。

さて、山歩きが好きになると不思議なもので、山歩き

に関してもっと知識を得たいという欲求が出てまいります。また道具や服装もどのようなものが良いのかという興味もわいてきました。そこでここからは、今まで得た経験談を交えて皆様により楽しく山歩きを実践するための話をさせていただきます。

自分を知ることから山歩きは始まっているという話です。まず一つ目の山歩きに大事な呼吸方法について、**1.呼吸の質を高めれば疲労を軽減させることが出来ることを学びました。**

フィジカル要素として、心肺・循環機能、肺活量・心拍数について毎日負荷をかけた散歩などを行っている人は、体が有酸素運動に慣れている為、心肺・循環機能が事前に備わっていると考えています。何もしないで行るとどんどん能力は下がる一方なので、私はなるべく多くの回数の山歩きをして心肺・循環機能を維持するようにしています。

テクニカル要素として、呼吸方法と歩行ペースがあります。呼吸方法は、効率よく酸素を取り込む呼吸法は「鼻から吸って口から出す」です。鼻から息を吸う利点については、鼻から空気を吸うと、空気の温度や湿度が鼻の中で調整されてから肺に入るので酸素を取り込みやすくなります。口から空気を吸ってしまうと温度や湿度の調整が出来ないばかりか、鼻から空気がもれて肺の中の空気圧が低い状態になる為、効率の悪い呼吸法になっているのです。

2.歩行ペースについて

歩き始めは意識的にゆっくりと普通の歩幅の三分の二くらいで歩きます。」心肺・循環機能は個人差がありますので、歩き初めに息苦しさを感ずる場合は、歩き初めと休憩直後の15分～20分程度は意識的にゆっくり歩くように心掛けています。歩きながら普通の会話が出来程度のペースを保つようにすることがバテない為の秘訣だと考えております。

また山歩きでは30分～60分に一回休憩を取ることが推奨されていますが何故でしょうか？もっと頻繁に休めば体力が温存できるのにと私は思っていました。山歩きをしている時は、体全体で十分な酸素を供給するために心拍数を適度に上げて、血液循環を良好な状態に保つことが必要になります。歩行を始めると心拍数が徐々に上がっていき、そのポンプ効果で酸素が体の全体に供給されます。休憩を挟むとせっかく上がった心拍数がリセットされ、安静時に近い状態になる為、酸素が取り込まれる時間が減ることにより疲れやすくなります。

水分補給をする為や、衣服の調整の小休止は2～3分など軽く立ち止まる程度なら心拍数の変動は少なく、歩き始めの息苦しさも軽減できると思います。大休止は、ザックを下してしっかり休みますが、60分に一回程度が良いと思っています。

3.登りと下りの相反する歩き方について

登りは靴ひもを結び目の下に指3本がはいるくらいにすると足首の可動域が広がるためより登りやすくなります。逆に下りに靴ひもをしっかりと締めるのは転倒防止に重点を置くからです。登りと同じ状態のまま下ると前のめりになり下山の歩行速度があがるため、勢いがつきバランスを崩しやすくなります、それを回避するために太ももなどの筋肉で踏ん張り過ぎてしまったり、膝などの関節にトラブルが生じやすくなるので注意が必要だと思います。

4.四つ目として

水分補給とエネルギー補給は山歩きの重要な要素についてです。足りていると思ってもしっかりとこまめな水分補給が必要です。登っているときや暑い時季は汗をかきやすいので自然と水分補給に意識が向きますが、下山時や寒い時季にはつい忘れがちになります。喉が渇かないといって水分補給を怠ると、脱水の影響で瞬発力や判断力が低下する可能性がありますのでマメに水分を補給することが大事になります。

バテないためのエネルギー補給については、バテてもう歩けないと思ったのに、食べ物を口にしたらみるみる回復した、ということが山歩きではよくあります。エネルギーにかわる栄養素の中で糖質と脂質が重要なのです。糖質は、すぐに枯渇してしまいますので山歩き

のように長時間続く運動の場合途中で補給しなければバテてしまいます。すばやくエネルギーに変わるものは、飴、ブドウ糖ビタミン等が入っているゼリー飲料やようかんなどがお勧めだと思います。

最後のまとめにはいりません。山歩きを楽しむにあたっての準備について、天気情報の収集方法は、ネットサイトで検索し「てんきとくらす」というサイトを見ます。実際の山の天気は平地の天気予報と高地の予報が違ふこともあるのでチェックするようにします。内容を見ると

てんくらA 登山に適しています

てんくらB 風または雨が強く、やや登山に適していません

てんくらC 風または雨が強く、登山に適していません

と表示があり、例えば天童高原・面白山を検索すると、高度1000m付近の気温と風速についての表示が出ています。面白山の標高が1,265メートルなので参考にします。麓にある天童高原は634の松で有名ですので標高差は630mです。天童市の天気予報と見比べながら、雨具の準備や手袋の準備をして山歩きを行います

YAMAP/ヤママップというサイトの活用について

ネット検索で大岡山(山形)YAMAPを開きます。このアプリは山歩きの中では山中でも現在地を確認できるすぐれものです。私が特にお勧めなところは、モデルコースがいくつか書いてあるところです。事前に確認して頭に入れておくことで今度歩く行程について現場での安心感につながります。あらかじめ山歩きのコースが頭に入っているのと入っていないのでは不安感が全然違います。小菰石山-大岡山往復コース 体力度1. チェックポイント毎の所要時間が書いてありますし、私は関連する活動日記が投稿されているのをよく見て今の季節はどのようになっているか等参考にしております。

最後になりますが、本日話したような事が皆様にも少しでも参考になり、山歩きの仲間が増えてくれれば良いなあと思っています。そのような話で本日の卓話を終わりたいと思います。

ご清聴ありがとうございました

ニコニコ情報

石山徳昭／西クラブ、市内7RC代表幹事安部弘行氏の来訪を感謝申し上げます。共に新しい事務局那須さん今後ともよろしくお祈いします。

西クラブ 安部弘行／中央クラブさんには青年部の先輩がたくさんいてホットします。伊藤和子さんの変わらぬ美しさにニコニコします。

佐竹猛／新事務局員として那須さんを歓迎いたします。これから宜しくお願いします。また、小関事務局員は長い間ありがとうございました。

神保綾／諏方会員、お誕生日おめでとございます。山を登りつづけていらっしゃることに尊敬いたします。YAMAP(ヤママップ)見てみます。

高橋恭治／諏方さん卓話ありがとうございました。安部代表幹事殿、本日はありがとうございます。那須さん、これからよろしくお祈い致します。

本間雅之／諏方さん、本日の卓話ありがとうございます。素晴らしい趣味をお持ちで専門的で勉強になりました。

板垣喜代志／積立クラブより、昨年は大変お世話をご迷惑をおかけしました。ありがとうございました。今年度は一年お休みをさせていただきます。これからの金利・円の動向を見ながら検討します。



1月 会員誕生・創立企業日

誕生日

小泉俊哉 諏方 均 本間雅之



米山功労クラブ受賞



山形市内7RC代表幹事 安部弘行氏(山形西RC)より今年6月、小関さんが定年退職されるため新事務局員を紹介

新担当事務局員

なす めぐみ
那須 恵さん