

## 10月例会は33名が出席、学習は「膝痛と腰痛」、 20周年記念事業と秋から初冬の山行を話し合う

### 例会の学習は、「膝痛や腰痛ほか」（講師；新井整形外科、新井久夫先生）

『図解資料を使って、原因（構造）・予防（日常生活・運動）治療について、笑顔の具体例を挙げたわかりやすい解説で、対話も進み納得した学習会でした。有難うございました。

（以下、私なりの記憶に残った内容をメモしてみました。）

- ① 自分の症状を知る；痛みのメカニズムはわかっているが、個々人の症状・発症要因は異なるので、まず、自分の症状（MRIを使う）・発症要因を知った上で治療を考える。
- ② 日常生活での工夫；膝痛では大腿四頭筋の強化を。肥満の是正、正座を避けるなど。腰痛では「天に向かってまっすぐ伸びる」姿勢を意識。腰に負担をかけない動作など。いずれも毎日習慣づけて続けることで効果がでてくる。
- ③ トレーニング；登山のためのトレーニングは登山がベスト。心拍数・呼吸でコントロールする。（先生は登山後かならず血液検査をしてチェックをしている由）
  - ・どのような登山を目指すかによってトレーニング計画を立てること。
  - ・トレーニング・登山で筋肉が壊れる。筋肉の再生時に筋力が付くので、休むことが必要、30分以内にタンパク質と（甘いもの）をとることで促進される。
  - ・トレーニングはいろいろな方法を組み合わせることで効果が上がる。
  - ・筋力が衰えると転倒しやすくなるので登山には要注意である。』（感想；輪湖）

### 「私たちの山旅」（第25集）の原稿提出期限が迫っています

山行報告、概念図（グループリーダー）が未提出の方は、至急、石川さん宛に送付してください。コラム、写真の提出も、できるだけお願いします。

提出期限……第1締め切り 10月31日（月）（10月中旬までの山報告、概念図、写真）  
最終締め切り 11月15日（火）（10月下旬以降の山行、コラム）

## 第21回同人総会<12/10(土)>に向けてのお知らせ

### ◆アンケートの回答をお願いします

回答期限は10月29日（土）です。未提出の方は豊島さん宛に至急提出してください。

### ◆◆総会の出欠確認票を、次回例会に持参してください

同封した出欠確認票に記入の上、11月例会時に石川さんに渡してください。（例会欠席者は11月27日（日）までに郵送、FAX、メールで送付のこと）なお、都合により総会不参加となる方は、お手数ですが「委任状」の提出をお願いします。

また、宿泊を申し込んだ方で参加できなくなった場合は、早めに連絡をしてください。キャンセル料が発生した場合は実費負担となりますのでご了承ください。

<「国民宿舎温泉旅館若富士」山梨県南都留郡富士河口湖町船津大池6713-90 0555-72-0858>

### ◆◆◆決算書作成のため会費を納入していない方は大至急手続きをお願いします

#### 総会 任務分担

全体統括…大嶋、石川、宮田 / 会全体2016年総括&2017年方針等骨子作成…宮田  
 具体活動として各種委員会、登山技術委員会の2016年総括&2017年活動方針…各担当ごと  
 2016年決算&2017年予算案…新井浩 / 2016年活動経過…豊島、宮田  
 例会&会山行参加表…豊島、宮田 / 装備一覧…大嶋  
 アンケート集約…豊島、木下 / 総会出欠、部屋割…石川、宮田  
 宿との連絡調整…宮田 / 配車…石川、木村 会場準備…白根、逸見、豊島、福田、宮田  
 総会会計…石川、菅谷他 / ハイイク計画…駒崎、新井浩

## 創立20周年記念・上州武尊山合宿には22名が参加、 キャンプと紅葉が始まった初秋の山歩きを楽しみました。

今年の秋合宿(9/24~25)は、創立記念20周年事業を兼ねて、久しぶりに上州武尊山武尊牧場で参加者22名で実施しました。初日は霧と途中からは雨天となりましたが、ハイキングで使うロープワークを確認し、夕方からは美味しい3種の鍋とアルコールで体を温めました。

翌日は雨雲も見事に去って真っ青な空に変わり、終始遠く富士山も見えるほどの好天気に恵まれました。牧場から武尊山頂往復と武尊田代散策の2ルートに分かれて、紅葉が始まった稜線と遠くに連なる山々を眺めながら、初秋の山歩きを楽しみました。

### 創立20周年記念行事について

- 記念バンダナ…デザインの詳細を決定しました。挿絵の一部文字を削除し、図柄の下に「インド・チャンドラタールから見たムルキラ峰」「2016 創立20周年 熊谷トレッキング同人」のタイトルを入れます。100枚制作、色は三色(水色、黄色、赤色系)頒価は1枚1,000円です。完成をお待ちください。
- 記念パーティ…2017.6.10(土)開催に向けて調整中です。会場は熊谷駅周辺で会費5,000円を予定しています。全国連盟役員を招いての講演会、「20年の歩み(スライド上映)」などにより、盛り上げていきたいと考えています。(木村記)  
次回委員会…11/12(土)13:00~14:00

### 当面の会山行計画

- 1 恒例立山初滑り①<上級>** [計画者:宮田]  
日 程: 11/19(土)~21(月) 雷鳥荘泊、室堂周辺&真砂岳or雄山滑降  
参加者: CL宮田 SL栗原昌 菅谷 ※参加者確定
- 2 鎌倉アルプス** [計画者:栗原幸]  
日 程: 11/25(金) 詳細は例会でお知らせします。  
参加者: CL栗原幸 並木、大嶋、新井勇、山口、滝澤、黒澤、相澤、逸見、豊島
- 3 恒例立山初滑り②<上級>** [計画者:宮田]  
日 程: 11/26(土)~27(日) ホテル立山泊、室堂周辺&浄土山or雄山滑降  
参加者: L宮田 新井久、木下
- 4 年末の冬山・北八ヶ岳** [計画者:木村]  
日 程: 12/29(木)~30(金) ピラタスRW~北横岳~北横岳ヒュッテ(泊)~縞枯山~茶臼山~RW  
参加者: L木村 橋本義、駒崎、新井浩
- 5 厳冬の栗駒山山スキー<上級>** [計画者:宮田]  
日 程: 1/7(土)~9(月) 栗駒山&東栗駒周辺滑降、ハイルザーム栗駒泊、新幹線利用  
参加者: L宮田 新井久、橋本健、栗原聡、菅谷
- 6 八甲田樹氷原散策と酸ヶ湯(湯治部2食付き)** [計画者:石川]  
日 程: 1/22(日)~25(水) 22、25移動/観光 23、24ロープウェイ山頂駅、酸ヶ湯周辺  
2泊も可、酸ヶ湯温泉湯治部2食付き、JR『大人の休日パス』利用

#### 次回例会のお知らせ

11月12日(土) 午後3時30分~ 市民ホール

学習:「日本列島と火山(仮題)」講師:宮嶋敏先生(日本鉱物科学会・熊谷高校教諭)

※時間に遅れないようお願いします。

#### 今後の日程、お知らせ等

- ・事務局会議11/12(土) 14:00~ 市民ホール
- ・県連女性委員会「安全登山実技講習会・トラブル対処法」11/26(土) 9:50~ 陣見山 別紙参照
- ・県連「海外集会&安全登山講演会」11/27(日) 9:30~ 浦和コミュニティセンター 別紙参照
- ・1月例会 1/14(土) 15:30~ 市民ホール 学習:「雪崩ビーコン机上講習」(予定)
- ・2月例会 2/4(土) 15:30~ 市民ホール 学習:「一人ひと企画」(予定)
- ・2017年労山カレンダー 例会で申込み受付します(1部1000円)