

7月例会は27名が出席、学習は「夏の星座」を学ぶ

学習は「夏の星座」（講師；木村さん）

「久しぶりに、星座に詳しい木村さんから「夏の星座」の話を教えていただきました。夏山はお天気が悪い夜が多いですが、それでもこれから秋にかけてきれいな星空に出会うことがあります。テントから顔を出したときに、星座も見分けられないくらいの満天の星空を発見すると感動します。

まず「夏の大三角形」を見つけて、天の川を見つけること、これが我々の住む「天の川銀河」なのだと思います。北を見て北斗七星、北極星を見つけること、そこからさまざまな星座を見つけることができるそうです。星座にはストーリーがあります。

最近宇宙ものが大ブームで、「暗黒物質」だの「ウルトラ星雲」だの、新聞を賑やかしていますが、やはり星座が基本でしょう。

これからは山装備に「星座表」を付け加えましょう。」（感想：滝澤記）

9月例会は、「山筋ゴーゴー体操」講習会を行います

9月6日(土)の例会では、県連北部ブロックとの共催で、山筋ゴーゴー体操講習を行います。

『山筋体操』とは？…山筋体操は、登り続けるための体力を維持管理する手立てのひとつとして、登山に必要な筋力をつけることを目的としています。自己の体力を知り、不足な部分を補うことから、心身共に前向きになれる。…から「ゴーゴー体操」と名付けたとのこと。

加齢とともに筋肉量が低下すると、疲労しやすくなったり、バランスも悪くなり、転倒や滑落などの要因になります。筋肉を維持するためには、山に登り続けるのはもちろん、日頃の筋トレが不可欠です。効果あるトレーニングを少しずつ、毎日続けることが秘訣なので、これを機に山筋体操を身に付けましょう。

講師は、全国連盟女性委員会でもお世話になっている石田良恵先生のほか、サポートする方数名も来ていただけることになっています。

★講師紹介…石田良恵（いしだ よしえ）さん

保健学博士。女子美術大学名誉教授。日本ウェルネススポーツ大学教授。専門は主に皮下脂肪、減量、加齢の研究。主な著書に『女性とスポーツ』（朝倉書店）、『肥満を科学する』及び『女性とスポーツ環境』（モダン出版）ほか多数。高齢者の生涯登山を目指した筋トレの必要性から「山筋ゴーゴー体操」を提案、テキストを作成し全国規模で普及活動を展開中。

ハイブリッド車の車両使用料について

事務局から「ハイブリッド車の車両使用料」の取り扱いについて提案しました。ハイブリッド車は通常のノーマル仕様エンジン搭載車両に比べて、数十万円高額の費用でオーナーが購入し、その分車両によりますが燃費も3割から5割程度安くあがります。現行の自家用自動車山行運用規定では、ハイブリッド車如何に関わらず「車両使用料」は同じになっていますが、車のオーナー以外の会員も、その恩恵を負担なしで受けていいのか？が提案主旨です。みなさんの意見をお聞かせください。

夏のアルプス白馬岳に15名が参加、展望の稜線歩きを楽しみました

今年の夏アルプスは8月2～4日に実施し、初日に梅池から入山した15名が白馬大池に集いました。のんびり組は大池をベースに翌日白馬岳に登頂して翌々日に下山、縦走組は白馬岳を越えて清水尾根不帰岳避難小屋に泊まって黒部川樺平に下山しました。

幸い白馬岳登頂日が一番の好天に恵まれ、北アルプス連峰はもちろん、南アや富士山、日本海の海岸線まではっきりと見えるほどの澄んだ空気に包まれ、小蓮華山から白馬岳まで素晴らしい稜線歩きを堪能しました。

当面の会山行計画

1 裏岩手縦走 [計画者:木村]

日 程：9/14(金)～17日(月) 茶臼岳登山口～陵雲荘(泊)～大深岳～八瀬森山荘(泊)～
大白森～田代平山荘(泊)～乳頭山～秋田駒ヶ岳～八合目小屋

<CT 2:10/8:45/8:15/6:20> ※避難小屋泊、電車バスにてアプローチ予定

参加者：L木村 宮田、駒崎

2 佐武流山 [計画者:駒崎]

日 程：9/21(日)※前夜発現地テント泊 和山～佐武流山 (CT9:45)

参加者：L駒崎 大嶋、高橋仁、新井浩

3 初秋ハイク・玉原高原、鹿俣山 [計画者:相澤]

日 程：9/23(火) 詳細は例会でお知らせします

4 初秋の蓼科山と北八ヶ岳沼巡り [計画者:橋本義]

日 程：10/1(土) 大河原峠～蓼科山～天祥子原～亀甲池～双子池～双子山～峠(CT5:00)

5 錦秋の黒部下ノ廊下 [計画者:新井浩]

日 程：10/10(金)～12(日) 扇沢～ロッジくろよん(泊)～黒部ダム～白竜峡～十字峡～
阿曾原温泉(泊)～樺平＝糸魚川＝信濃大町

参加者：駒崎、新井浩

6 同人合宿 in 鳳凰三山& '大嶋会長・百名山完登記念山行' [計画者:技委・浅見]

日 程：10/25(土)～26(日) 詳細は例会でお知らせします

7 恒例立山初滑り<上級> [計画者:宮田]

日 程：11/22(土)～24(月) 雷鳥荘泊、室堂周辺&真砂岳or雄山滑降

8 2015山スキーニセコツアー [計画者:石川]

日 程：1/30(金)～2/2(月) ヒラフ・白雲荘泊

参加者：石川、大嶋、駒崎 ※旅行会社申込済、参加希望者は石川さんに連絡してください

次回例会のお知らせ

9月6日(土) 午後2時～4時 市民ホール ※時間厳守してください。

学習：「山筋ゴーゴー体操」 <講師:石田先生(木下女子美術大学名誉教授)>

※テントマット、お持ちの方はヨガマットを持参してください。

当面の日程等

- ・10月例会 10/4(土) 15:30～ 市民ホール 学習：「
」 (講師：)
- ・11月例会 11/8(土) 15:30～ 市民ホール 学習：「
」 (講師：)
- ・第19回同人総会12/13(土) 河口湖温泉・旅館若富士