

9月例会は19名が出席、学習は「登山における水分・栄養補給」、同人合宿と秋の山行計画を話し合いました。

例会の学習は「登山における水分・栄養補給」（講師：橋本さん）

「登山時の水分と栄養の適切な補給が必要な理由を、色々な資料を示しての説明が分かり易かった。私個人としては単位時間に酸素を消費（＝エネルギー消費）する能力が10代をピークに衰え続け、60歳では10代の半分程度まで低下するというのが衝撃だった。また、水に比べスポーツドリンクの方が心拍数の上昇＝体温の上昇を抑制する効果があるのは興味深かった。快適な登山を楽しむには心肺機能を維持するトレーニングと栄養・水分の補給にもっと気を配る必要があると実感した。」

（感想：横尾）

同人総会、「私たちの山旅」について

コロナ禍の状況を考慮して、今年の同人総会は宿泊は無しとして市民ホールにて12/12(土)に開催します。状況によっては書面での決議となる場合もあるかもしれません。

また、「私たちの山旅」についても今年度は発行せず、来年度分でまとめて発行することとします。

議案の内容等について検討するため、10月例会前14:00より事務局会議を行いますので、事務局員の方は出席をお願いします。

山岳事故対策基金の改訂について

山岳事故対策基金の第2種団体の交付対象が改訂され、従来の「入院・通院費」ではなく「救助・捜索費」の交付に変更されました。救助・捜索費用の補償に限って言えば、団体掛金を会員数で頭割すると割安となる、新入会員を迎えた際にも救助・捜索費用については心配が無い、といったメリットがあるようです。会が第2種団体にのみ加入することもできるので、こちらのみ掛けるというのも一つの案と言えます。第2種団体を利用するかどうかについては事務局で検討していきたいと思えます。

自粛明け、登山の基本を見直そう

全国連盟に寄せられた事故一報によると、自粛明けで山慣れしていない状態で山行に臨んだと思われる事故が多発しているようです。ここは一度登山の基本を見直してから、計画をたて、山に向かいましょう。

<一人ひとりのチェックポイントを再確認！>

- ・登山の勘も鈍っています。自粛以前と同じレベルの山行に問題はないか今一度検討してみましょう。
- ・計画段階で早出を心がけましょう。雨具、ヘッドランプ、地図・コンパス他、遭対装備は使用する可能性が低くても必ずザックに入れましょう。
- ・ハイテク機器(GPSやココヘリ)を使用する際は、事前にスイッチを入れ、動作状況を確認し、予備バッテリーを持ちましょう。
- ・目的地についたときに、体力が6割残っているようにしましょう。

当面の会山行計画

1 二王子岳 [計画者：高橋仁]

日 程：10/11(日) 二王子神社から二王子岳往復 CT:6:00

参加者：L 高橋仁 木村

2 越百山～安平路山縦走 [計画者：駒崎]

日 程：10/16(金)～18(日)

参加者：駒崎、新井浩

3 白毛門 [計画者：相澤]

日 程：10/17(土) 土合橋～松ノ木沢の頭～白毛門～往路を戻る CT:6:00

参加者：L 相澤 大嶋、須藤、黒澤、斉藤、横尾、花森、木村

4 黒姫山 [計画者：高橋仁] CT:7:40

日 程：10/25(日) 黒姫登山口～古池～しらたま平～黒姫山～大池～西登山口～大橋駐車場

参加者：L 高橋仁 黒澤

5 榛名山(相馬山) [計画者：須藤]

日 程：10/27(火)

参加者：L 須藤、大嶋、新井勇、渡辺、相澤、斉藤

6 寸又三山 [計画者：木村]

日 程：10/31(土)～11/3(火) 寸又峡温泉からそれぞれ往復

①前黒法師岳 CT:8:05 ②朝日岳 CT:9:10 ③沢口山 CT5:30

参加者：L 木村 高橋仁、橋本、駒崎、新井浩

次回例会のお知らせ

10月3日(土) 午後3時30分～ 市民ホール

学習：「山の成り立ち」(講師：滝澤さん)

当面の日程、お知らせ等

- ・事務局会議 10/3(土) 14:00～ 市民ホール
- ・11月例会 11/7(土) 15:30～ 市民ホール 学習：「事件事例検討」(講師：木村)
- ・県連「埼玉の山旅ベスト50」選定委員会 11/11(水) 19:00～ 浦和コミュニティーセンター 橋本、木村
- ・全国労山60周年記念レセプション 11/14(土) 神田明神ホール 橋本
- ・県連植樹地下草刈り 11/15(日) 高篠峠 橋本、木村
- ・県連ハイキング 11/28(土) 高山不動～関八州見晴台～顔振峠 ※詳細は別紙 先着30名程度
参加希望者は橋本まで