

## 2018年度 京都府連盟交流会の報告

2018年度の京都府連盟交流会は、南部の3つの山の会（らくなん山の会、山城山の会、京都田辺山友会）が担当し、11月17日(土)18日(日)当初心配された雨も降らず好天に恵まれ無事終了しました。（別途連盟から報告がでますが、概略をお知らせします）

1日目午後から、鹿屋体育大学教授の山本正嘉氏から『「行きたい山」を「行ける山」にするために』と題する講演があり、研修会場いっぱい14の山の会から120名余が参加しました。夜の懇親会には73名の参加で、らくなん山の会で準備してもらった肉や野菜でバーベキュー（山城山の会から猪肉もたくさん用意してもらいました）、たくさんのお酒の差し入もあり、山の話に歌も入りたっぷり懇親を深めることができました。2日目の交流山行は絶好の山行日和のもと、志津川クライミングとらくなんトレイル、山背古道に分れて行われました。

田辺山友会は、全体の会計と交流山行の山背古道ハイキング（別途報告）を受け持ちましたが、みなさんの協力のもと、つつがなく役割を果たすことができました。田辺山友会の参加者は、講演会12名、懇親会5名、交流ハイク(山背古道)11名でした。講演会で学んだこと、懇親会や交流ハイクでのつながりなどをぜひ今後の会の山行や運営にいかしていただけたらと思います。17日の講演会場の設営から参加費徴収等、そして18日は山背古道ハイキングの担当としていろいろお世話になりありがとうございました。 担当 平尾繁和

### < 参加者の感想文 >

○「行きたい山」を「行ける山」にするために の講演を聞いて 山下 隆

自分が行ける山と諦める山とは何となく計画内容で判断が付くと自分では思っていたが講演会のテーマは「行きたい山といける山の体力度を数値化・・・」とさぞかし難しい表題での講演会との印象を持って参加した。今までいろんな例会に参加し、CLの直後を歩いたりツリが出たりと自分はずっと体力的に仲間より劣る状態は入会以来ずっと続いていた。そこから抜け出すために体力作りには自分なりに努力してきたつもりだった。例えば、甘南備山や交野山に一年間に自分の年齢分登るとか、運動しなかった日は4～6kgを担いでマンションの階段を上下するとか、「山筋ゴーゴー体操」の継続とか。いつまでも仲間と元気に山歩きをしたかった。しかし、今回の山本先生のお話を聴いてみると 無事故で山歩きをするにはまだまだ鍛錬不足であることを知り、ショックを受けた。大先輩が「月に2回は山行に行っていたら、自然に体力作りも出来、夏山のような大きな山行もできる」といっていたが、山本先生の言う「月に累積2000m以上の上・下」に近い話だ。愛宕山に月に2回以上のトレーニングをすることに相当しよう。愛宕山に行くのはやや面倒なので、近場の鷲峰山が手っ取り早い。月に4回以上行くと累積2000m以上になる（加茂の原山か宇治田原の湯屋谷から登る）。

今迄にも、行きたい山があっても断念したことは何回もあり、思い残した山はいくつもある。思い残さないようには、体力維持のためには日頃のトレーニングをもっと強化しないといけないと思う。10年前に山本先生の話を知っていたら、思い残す山は少なかったかもしれない。

会としても、夏山等で「トレーニング登山」をすることにしているが、自分の体力のチェックの意味の方が大きいので、いわゆる日頃のトレーニングの意味は低い。各自、日頃の体力作りのた

めに工夫しているも、会として**定期的なトレーニングデイを設定し、鷲峰山・愛宕山等に出掛けるのはいかがでしょうか。** 例会に参加した時に皆で楽しく下山するためにも！！

○講演会と山背ハイキングに参加しました。

木元隆司

講演では、60歳を過ぎると急激に体力が衰えるという調査結果に衝撃を感じました。また、山での事故はベテランに多いということも驚きでした。日頃のトレーニングとその継続が重要であり、かつそれが難しいということも再認識しました。年間に年齢と同じ回数登山をするというのは、なかなか難しいですが、せめて、日頃のトレーニングは継続しようと思います。それから、山背古道を初めて歩き、近くなのに知らないことが多く、興味深く感じました。天気もよく、気持ちよく歩くことができました。みなさん、ありがとうございました。

○山背古道のハイキングに参加しました。

和田千恵

富野荘駅から長池駅まで歩いて集合。昔からの家並みや自然に浸り、棚倉駅まで自分の住んでいるほんの近くのすばらしさを発見し、歴史を垣間見、散策出来てとても良かったと思っています。甘南備山から眺めていた景色を逆の方向から眺め、甘南備山の高さも実感できましたし、秋真っ盛りの柿の熟れた鈴なりの実と、美しく紅葉した葉っぱを愛でながら楽しい1日を過ごせました。お世話になりました。好天に恵まれて、楽しい1日が過ごせました。ありがとうございました。

○長い準備期間、本番と大変お世話になりました。お疲れ様です。秋晴れの気持ちの良いハイキングで木津まで歩いて良かったです。ありがとうございます。 徳田幸子

○17日、18日と労山の担当も無事にすみ本当にご苦労さまでした。山背古道のハイキングも染矢様がよく頑張って案内してくださいました。平尾様の写真と地図を見ながら案内できたことが大いに助かりました。梅ジャムの販売所では皆様を買ってくださりよかったと思っています。お天気にも恵まれ棚倉で記念写真も撮れました。

山田禎子



山背古道ハイキング 参加者集合写真