

西日本女性担当者交流集会 in 徳島の報告

「巻きおこそう、風を、渦を、元気な自分であるために」



女性委員報告者：

八尾山の会*笠井/きたろうHC*高田/COWAC*入江
なにわコブシの会*本田/女性H伴ガ'クラブ*川上

大阪から朝一番の高速バスで松茂へ、そこから四国労山の方のお迎えの車に乗換へ中尾山高原平成荘に昼前に到着。予想もしていなかった素敵なコテージに荷物を置き、そこでワイワイと賑やかな持寄りの昼食会。開催時間を気にしながら体育館に向かいます。

今回のテーマは「巻きおこそう、風を、渦を、元気な自分であるために」です。南は沖縄からも参加があり女性90名、男性17名と大所帯で幕が開きました。

徳島女性委員長吉原さんの開催の挨拶に続き、基調報告は大阪女性委員会の川上さんです。「女性が元気に登り続けるため」の工夫や体験を話され改めて、「登山はスポーツ」普段から訓練が必要だと認識しました。

休憩をはさんで、石田良恵先生の講演と体操。皆で行う体力測定はワイワイガヤガヤ・・・自身の体力年齢に一喜一憂のひと時でした。

夕食会は、めずらしいそば米汁等の郷土料理を美味しく頂きました。真心のこもった手作りの料理の数々は本当においしかったですよ！ 夕食後の交流会も地元のお酒等を頂きながら、各参加ブロックの紹介を順次行い、和やかなひと時を過ごしました。沖縄からも2名の参加で驚きましたが、2年後は沖縄で交流会と云う言葉に、大阪のグループは「旅費を積立して皆で参加する」とすぐに意見がまとまりました。(楽しみで～すう！)

最後は阿波踊りの講習まであり、初めて阿波踊りを体験？しました。楽しい時間はアッという間に過ぎていきます。準備して行った寝袋ではなく、ふかふかのお布団で明日の交流山行を思いながら眠りに着きました。

2日目の天気予報は今いちでしたが、雨女？もいなくて薄曇りの中、時折は霧雨で幻想的な景色を見ながらの山行です。「剣山～次郎笈の4時間半のコース」を50人の参加の為、5班に分けて登りました。

剣山に登るのはリーダーの皆さんの連携プレーのお陰で、ゆっくりのペースで事故も無く、時間通りに戻ることが出来て驚きました。本当に感謝！感謝！です。下山後は手配の車で平成荘に戻り、全員集合の閉会式で終了しました。

△△ 女性委員会の交流集会に参加すると「本当に山が好きで好きでたまらない、山に行く為だったらどんな困難にも挫けない」という強いパワーを感じられ、私にはない山に対する思いが聞けるので、今回の交流集会に参加しました。

2日間の交流は、四国の皆様のお陰で意義のある、楽しい思い出の一杯詰まった集会でした。本当にお世話になり有難うございました。

△△ 100歳になっても山登りの講演をスライドを見ながら説明を受け、1日15分程度の筋トレの重要性。事故なく山に行くには体力(筋力)、気力(精神力)がなくては不可能であることなどとても勉強になりました。毎回食事をするように自然体ですれば2~3週間で効果は出てくるのお話で、先生の指導でストレッチをやりましたが普段使っていない筋力を使うのであちこち痛く、山に登っていないのに夜には筋肉痛になりました。如何に身体を動かしていないかを痛感しました。

また、夕食では徳島の郷土料理・蕎麦米汁がとても懐かしい味がしておいしかったです。

山行のなかで一番の収穫は、ゴーゴー体操の先生が休憩のたびに必ずストレッチをとり入れて下さり、その効果を実感しました。

△△ 女性委員の担当になって、初参加の『西日本女性担当者交流集会』です。出発の一週間前からウキウキ気分を抑えつつ仕事しておりました。大阪からは5名の参加で、基調報告の『女性が元気で登り続けるために』のお話が非常に興味深く、私達がこれから登山を続けるためにはいかなる環境においても、体力・気力・技術力を身につけて、楽しく継続することが課題と感じました。石田良恵先生の講演はさらにパワーアップして出版された『山筋ゴーゴー体操』を基に行われた体力テストがとても楽しかった。

交流会では徳島県連の女性委員会『阿波美人』による阿波踊りの講習会もあり、交流会では徳島県連の女性委員会『阿波美人』による阿波踊りの講習会もあり、各会・各県連の方達と阿波踊りを体験し、皆さんの元気なパワーと笑顔にふれて楽しい時間を過ごせました。

山のクラブに入会して、女性委員会の担当者だから体験出来たことに改めて感謝すると共に、参加したメンバー達と楽しく交流出来たこと、2年後は沖縄に交流集会参加と盛り上がっています。

△△ 「山筋ゴーゴー体操」では、自分の体力のなさにつくづく年齢を感じた。でも、現状維持持続するには山筋体操は無理なく続けられる体操かな?・と、実行して行くつもりである。

翌日の剣山、次郎坂の参考は悪天候であったが、それなりに四国の山を楽しむことが出来た。私は他のクラブの人たちと山行する事は、今まで全くなく最初不安であった。でも、集会で一緒に講師の話聞き勉強したり、食事をしながら色々な話題を利かせてもらったり、ハイキングを楽しんだりしたことによって、皆さんと打ち解けて交流できたことが私にとって収穫大のしゅうかいで、参加してよかったと思っています。

△△ 今回の西日本女性担当者交流集会は、2年前に九重山で行われた集会で決定され四国で行われました。四国の女性委員会は休眠状態で徳島にも女性委員会がなく、参加されていた徳島の女性が県連盟に持ち帰り今回の集会となりました。3月に全国の女性委員長を交え、なぜ女性委員会が必要か?という話から、西日本女性集会の経緯等が語られ、着々と準備された成果が花開いた集会でした。徳島の女性委員会はその名称を「阿波美人の会」と呼び、何度か四国各県連から女性達が集まり手分けした集会になるようには配慮されていました。

全国の女性委員会では、この間までは万が一事故が起きたら・ということでも私達も学んだ搬出技術の基礎編を基にした研修を繰り返してきました。しかし昨今では事故を起こさない体力作りを提唱し、いつまでも元気に登り続けることをテーマにしています。印刷物で広めていた「山筋ゴーゴー体操」は立派な冊子となり今後の普及でトレーニングの必要性を訴えてゆきたいと考えています。

