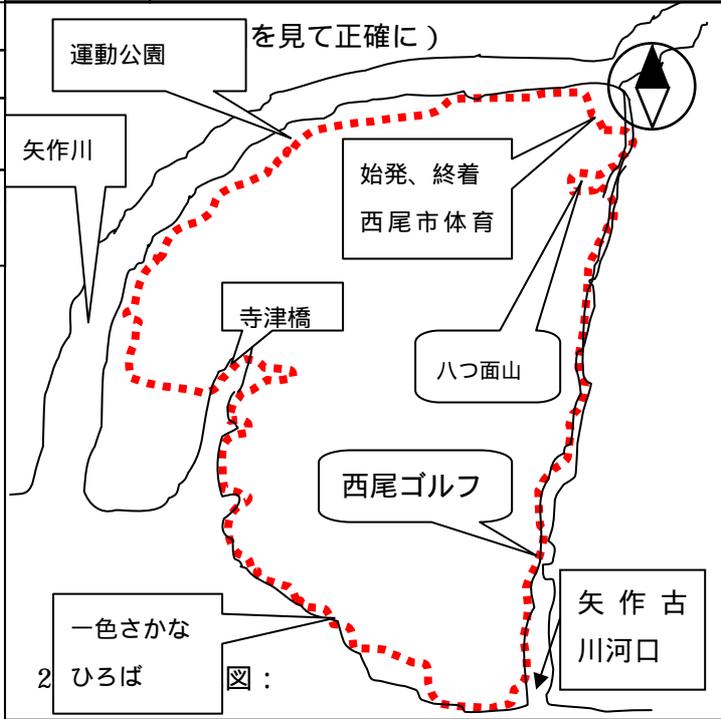


月例会 個人		<b>山行報告書</b>		報告者 油井 武 報告日 5 / 2 0	参加 メンバー	CL:油井、SL 佐溝、塚本、 三ツ矢、渡辺勝、渡辺幸、竹 内、伊藤、津田、金子、江頭、 上田夫妻、長島、藤田 15
山 域 西尾市・一色町内	山行日 07年 05月19日(土)	山 名 矢作古川&矢作川流域				
山行目的 キリマンジャロ50Km 歩行トレーニング						

配布先  
集会:12  
山行:1  
リーダー  
原紙:集  
会担当者



コースタイム (天候: 天気図記号) 07/5/19 曇後晴れ 04:40 集合準備体操 05:25 体育館出発 06:00 八つ面山頂 08:30 西尾ゴルフ 09:30 矢作古河口 10:30 一色魚広場 11:00 昼食 12:05 北浜水門 13:10 寺津橋 13:50 矢作大橋 14:38 運動公園 15:00 ト・休憩 15:25 上塚橋 16:00 米津橋 16:20 志貴野橋 16:40 亀山差し入れ 17:05 体育館帰着	出発まで各自の準備 展望台・トイレ、靴紐 小休止。トイレ15分 小休止、風強し スチレッチ・昼食 30分 小休止10分 小休止10分 小休止10分 小休止22分 靴紐締め直し金子先行 小休止10分 金子本部帰着 16:15 全員完歩万歳三唱
---	---

山行報告 デンソー山岳部創立50周年を記念してキリマンジャロ登山を07年末~08年1月に行う。その準備の為各種トレーニングを企画しているが、今回そのかわりとして、50Km 歩行訓練をおこなった。

主目的: 「体力強化と弱点の掘りさげにより本番への準備。  
 コースを選んだ理由: 矢作古川&矢作川堤防ないし河川敷は車が少なく、比較的 safety 比較的単調で、キリマンジャロの長い単調なコースに、単調さで類似している。コースの終わりごろに河川敷ありコンクリートより踵に優しいコースをとることができる。

概況: スタート後3Km 地点の八つ面山に登り、全コースを俯瞰した上で50Km 歩の挑戦意欲をかきたて、靴ひもの締めなおし矢作古川右岸堤防を南下、6時ごろ10分間のシャワーに遭ったが西尾ゴルフ場を通過する辺りから薄日がさし変わって強風。三河湾を一望できる衣崎海岸ではあさりりの客待ちのおばちゃんと会話潮時刻表をもらう。一色さかな広場で昼食の後北浜水門を経て寺津橋へ。23Km 地点で塚さんより千歩/9分(111歩/分)の報告あり小生の112歩/分と近似歩幅0.73mと計算され、4.8Km/時で歩いた。歩幅は堤防にマークされた200M間で測定(284歩)したが、39Km 地点で測った下記のデータでも判るとおり、歩幅は疲れるに従って短くなるが、ピッチはあまり変わらないようだ。41kポイントで足豆人の靴紐を締めなおしたが時既に遅く、滑り止め靴下、靴紐、締め方、縛り方などに反省材料。

39Km 地点にて全員歩幅と1分間当たりの歩数を測定 三矢68cm59複歩4.9k/時  
 渡幸70c57p4.8k/時 竹内73c57p4.99 江頭73c56p4.9k/時  
 上田69c60p4.9k/時 上妻68c60p4.9k/時 金子75c54p4.9k/  
 時佐溝70c57p4.8k/時 油井71c57p4.9k/時 辺勝77c56p5.2k  
 異常値1人を除き4.9プラマイ0.1km/時この後5.2の人がずーと先頭で引っ張って  
 くれた。

アリス・スミス、南風園の発電風車が見えるまで、その自由なメンバーも、強風でぐるぐる回るのが見ると最後の力をふりしぼった。とにかく疲れたが矢作川運動公園で高田さん、志貴野橋で亀山君差し入れを頂き感激疲れが半減。強風の中でのぼり旗を握り締め頑張り続けた津田君、終日サポートの本部長藤田部長に感謝、おかげさまで、全員完歩でき、多謝。最後は体育館でシャワー後クーリングダウンをパルス・オキシメーターで確認し、帰途。今回もたくさんのお話を、皆さんから学んだ。小生にとってはいつも山学部山究。

リーダー所見 本番前に2回の試歩訓練を設けた成果が出た様で和気藹々無事に集結。参加メンバーの忍耐力の確認は出来たが、7月からの富士高所登山訓練が実力の積み重ねの場となろう。どこで聞き込んできたのか、"KATCH," ディレクター放送撮影の訪問を受けることになったが、本来の登山目的を正しく伝えられるよう広報活動には注意して望みたい。

確認 (リーダー)  
藤田  
07/5/19  
作成 (報告者)  
油井  
07/5/19