

集まれ山ガール・第2回

令和6年6月15日(土)～16日(日)に集まれ山ガール・第2回を開催しました。
〈笠取山〉

1日目は夏の山歩きの心得とトチノキ広場から森の家へ歩きました

夏の山歩きの心得

トチノキ広場から森の家まで歩きました



2日目は笠取山を登りました

準備体操後、作場平口から登山開始

沢沿いを登っていきます

ヤブ沢峠まで登ってきました



山頂までの最後の急登

笠取山頂上で記念写真！

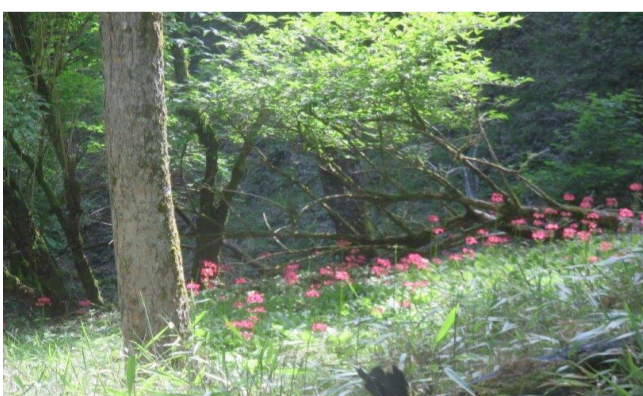
水干



クリンソウの群生

一休坂にて小休憩して下山します

作場平口広場で整理体操



第2回の山ガールは、梅雨前のお天気に恵まれ、心地よいなか作場平口から笠取山頂上まで登ることができました。
ご参加いただきありがとうございました。またのご参加をお待ちしております！



ウェアについて

- 吸湿速乾素材を選ぼう
- UVカットのものが◎

自分の行く山の標高で考えよう!

~1000m位... 冷感素材や薄手なら長袖も◎
 (虫おし. ヤア. 枝ぶの竹が防止)
 低山では大量発汗する事が多く, Tシャツ等
 着替えがあた方がよい

~2000m位... 薄手長袖や半袖をうまく組み合わせる(重ね着)
 防風, 気温の低下に注意
 (薄手ダウンやウィンドブレーカーを活用)

~3000m位... 汗を伸ばしながらかく. 朝夕の気温差に注意
 登山口近くは暑く種雑は多い
 小物等で調整するよ!

夏のポイント

「汗冷え」をしないように注意!
 → パース部分を工夫してなるべく汗をかかない
 → メッシュインナー等を活用, 常に肌をドライに

メッシュインナーは?

パースウェアの下に着るメッシュ素材のシャツなどから
 汗をかいた汗をすばりに肌から引きはなして上の層のウェアに
 送る。吸湿性に優れる。

What is...
 吸湿速乾は?
 汗をかきやすく吸収
 乾きがはやい!!

その他メモ

紫外線対策
 - 標高1000m以上はUVは10% up
 → 日焼け止め=SPA50+ PA+++
 (日焼けは疲労を増加)
 → サングラスの着用を推奨

暑さ対策
 - 夏前から暑さに順応はしよう!
 - 行動パターンを工夫
 → 早朝開始, 早朝下山
 → 休憩をこまめにとる
 ○ 暑さによる疲労を予防

虫対策
 - 黒系のものに虫が来やすい
 → 虫よけスプレー活用
 → 毒肌を出さない
 → 抗ヒスタミン剤(塗り・服用)を持参

脱水対策
 - 塩分チャージも忘れず
 - 前日からの水分補給
 脱水量 = 体重 × 5ml / 1時間
 ※ 脱水はものは補給する

食糧計画
 - くさりにくくものを食べる
 - ゼリーなどを組み合わせて水分をとる
 → 凍らせると保存剤に...
 - ミネラルの多いものを食べる
 (汗で失われる塩分補給中心)
 ... ラメキ, くまがた, ナッツ, トマトジュ
 - ワエ補給は疲労回復に役立つ
 ... レモン, オレンジ etc

その他
 - 帽子... 通気性重視
 UVカット, フラップ
 広い方が日射になる
 - 靴下... 夏用ウール
 (ウールは抗菌, 防臭効果も...)
 and and more...
 山ガールメモ

