

第1回登山学校

4月24日(日) 阿武山



参加者 22名

CL 小寺 SL 三浦

秋信 村島 上別祖 宮木一 宮木澄 小山 川村 小林 佐々木 三重成 鬼武
坂井 滝 増本 中島康 小川 中島美 宍戸 水木 円山

コースタイム (下線の場所で体力測定実施)

七軒茶屋駅 9:20 → 登山口 10:00 → 鳥越峠 10:30 →

阿武山頂上 11:30 ~ (昼食) ~ 12:45 → 鳥越峠 13:15 → 権現山頂上 13:40

→ 毘沙門天本堂 14:30 → 緑井駅 15:20

○

登山学校実施登山1回目は体力測定が行われました。血圧、脈拍、血中酸素濃度を七軒茶屋駅、登山口、鳥越峠で行い、阿武山頂上では最後の到着者を歩きながら待ち、宮木さん号令の下一斉に脈拍測定をして、無事体力測定を終了しました。

新緑の中、スムーズに測定をしながら各自数値を自覚した登山になりました。血圧の高めの方はスタート時点では相当

高い数値が1時間後にはぐんと下がり、歩くことにより血圧が安定する事を実感しました。

登山は健康にいい〜♪

ツツジも新緑の木々も美しく、又、下りの多宝塔では市内の上空をゆったりと飛行船が飛ぶのも見え、春ののどかな一日でした。

(記 小寺みどり)