

女 性

女性委員会 (2014/6/28~29) 全国女性担当者会議に参加して

女性委員 埜歩歩富士見山の会 石谷シズ子記

第31期全国女性担当者会議が「国立オリンピック記念青少年センター」で開かれました。場所を間違えて開会式に間に合いませんでしたが青森県から沖縄まで50名近い女性委員会のメンバーが出席。埼玉は6名の参加でした。

1日目は主に全国女性委員会、及び地方連盟の活動報告があり、現在かかえている問題や悩みとして、会員の高齢化と会員不足をあげていました。どこも一緒に切実な悩みです。会員拡大のために会主催の登山教室、夏山講座、岩登り講座といった山登りの基本講座を開催、一般募集して会員を増やすきっかけにしている会がいくつかあって興味深かったです。女性委員会に興味をもたれ入会される若い人も増えてきたと聞くと嬉しくなります。

2日目は主に「山筋ゴーゴー体操」の普及とサポーター養成についてでした。

女性委員会は安全登山のための筋力作りを目的に冊子「山筋ゴーゴー体操」を2011年11月発行、以来（2013年5月改訂版を発行）労山外も含み売り上げ部数のがのびていることからこの体操に関心と期待を寄せていることが分かってきたと報告。今後は体操の普及と並行して、正しくより効果的な指導ができる様に、サポーターを養成して各地に速やかに実践・対応ができる体制作りに取り組む方針と説明がありました。

私は石田先生の講習を受けたことがあり冊子も持っているのに最近殆ど活用してなくて三日坊主だったりで自分を甘やかしています。たとえ登山を続けていても加齢と共に筋肉量は減少するそうです。まずは一日15分、筋力トレーニングを続けていくことからです。今回、石田先生の新刊DVD付き「いつまでも山に登れる山筋ゴーゴー体操」を購入した際にコメントを書いて下さった やるしかない！がズキーンと響きます。

他にもいろんな事が報告、意見交換されました。西日本女性委員会のなかでも近畿ブロックの皆さんのパワーには圧倒されました。女性ならではの発想で手作り乾燥野菜のレシピや美味しい山の料理集は会に持ち帰って活用できそうです。県民性や体質の違いで女性委員会の活動が難しいとか。他会から学ぶことが多くありました。

埼玉県の女性委員会発足は、2006年の秋「第9回東日本女性登山交流集会inふくしま」に参加（6団体・24名）したのがきっかけでした。2日間の交流集会を終え埼玉に帰るバスの中で女性委員会を立ち上げませんか？と声が上がって、賛同者が名乗り出て、劇的な瞬間でした。以来、安全登山を目標に活動の輪を広げています。

はじめての参加でしたが全国の仲間とふれあい、パワーをもらい、たくさん魅力を感じてきました。ありがとうございました。