



やまびこ通信 No. 309

CAMP VILLAGE TATSUMA

やまびこ:『子ども・自然・大人をつなぐ通信』です。飯盛山の中にある野外活動センターを中心に、大東市の自然や動物・生きものなどを月に1回、楽しく紹介します。

8月11日は何の日??



8月に入り、夏真っ盛りですね!
 キャンプに海に、プールに行ったりと、
 夏を満喫していることでしょう♪
 ところで、8月11日は何の日かご存知ですか??
 そう!山の日!!国民の祝日のひとつです♪
 『山の日ってなに?よくわからない!!』
 大丈夫です♪
 今回のやまびこ通信では
 山の日について、
 わかりやすくご紹介します!!



山の日ってなに??

山の日とは2014年に制定され、2016年から
 施行された新しい国民の祝日なんです♪
 8月に祝日が設けられるのは初めてで、
 これより国民の祝日は年間16日となりました。
 海の日以来の制定で、20年ぶりだそうです♪
 祝日にはそれぞれ定義があり、山の日
 の定義は、『山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する』
 とされているんですよ♪ぜひ今年の山の日
 は家族や友人とハイキングしてみませんか?♪

山の日ができたきっかけは、
 2009年に日本山岳会などの5団体が
 山の日制定プロジェクトを
 立ち上げたことです♪

★山の日イベント★
「飯盛山 de 山の日！」
 平成29年8月11日(金)



◎「祝・山の日」を飯盛山の
 山頂で迎えましょう♪ **雨天決行!**

当日の流れ

第2回「祝・山の日」記念ハイキング
 第62回大東市民体育大会「ハイキングの部」
 ※募集定員60名 (合同行事)
 参加費 ¥200(当日払い)
 主催:大東市教育委員会 後援 大東市
 主管:大東市体育協会
 運営:大東市山岳連盟
 NPO法人 大東市青少年協会

- ①「山の日」記念ハイキング(昼食はみんなで手作りです)
 [集合 9:00/市立野崎参り公園] ※当日参加申し込み可
 [解散 16:00/市立野崎参り公園] (予定)
 「ハイキング」市立野崎参り公園→野崎観音→野外活動センター
 →飯盛山(蝶の乱舞の観察)→市立野崎参り公園・帰着
 ②「大東市立青少年野外活動センター 実施プログラム」
 (1)非常時の体験、みんなで火おこし、湯沸し、昼食作りなど
 ③その他

●問い合わせ先
 主管:大東市体育協会 TEL:072-871-9376
 FAX:072-871-3202
 運営:大東市山岳連盟 TEL&FAX:072-871-8739
 NPO法人 大東市青少年協会 TEL:072-874-5165

(1)山歩きの出来る服装、装備での参加をお願いします。
 (2)市立青少年野外活動センターは「山の日記念・無料開放」
 この機会に飯盛山の自然に接して、満喫してください。
 参加者には「特製記念参加証」を贈呈します。

いくつか知ってる??山のぼりのコツ♪

山のぼりの時、どんなところに気を付けてのぼっていますか??

実は、少しの工夫でのぼりやすくなったりするんですよ♪
知っているだけで得する山のぼりのコツを特別に紹介します!



①基本姿勢

頭から背中にかけてまっすぐにすることが大切です。
猫背で地面を見て歩くのはNG!



⑤坂道の下り方

下り道は疲れることはあまり無いですが、足の負担が大きく、筋肉痛になりやすいです! 下るときはまっすぐに下るのではなく、体も足も横向きにして下ると、足の負担も軽減できます♪



②歩幅

歩幅は小さく、細かく歩くのが足に負担がかからずおススメです♪ 大きく歩いてしまうと疲れやすくなってしまいます。また、階段では片方の足だけに負担がかからないようにしましょう。



⑥定期的に休憩をとる

山のぼりで大切なのは定期的な休憩です。50分歩いて10分休憩するというのが、基本スタイルです。休憩のときはリュックをおろして座ったり、暑かったら上着を脱いだり、水分を補給することが重要です。



③足の裏の使い方

ありがちなのが、つま先でのぼってしまうことです! つま先でのぼってしまうとだんだんふくらはぎの筋肉がつかなくなってきてしまうので、足の裏全体を地面につけてのぼるようにしましょう♪



⑦手の位置

山のぼり中、意外と困るのが手の位置! リュックのひもをつかんだり、ショルダールベルトを持ったりしましょう。ずっと手を下にしてしまうとむくみの原因になるので、手の位置を動かすことが心がけましょう♪



④急な坂道でののぼり方

急な坂道では、まっすぐにのぼる(直登する)とふくらはぎにも負担がかかったり、靴擦れの原因となってしまうので、ジグザグにのぼっていくほうが負担が少ないですよ♪



これで山のぼりを楽しめること間違いなし! 熱中症に注意して、この夏は山で自然を満喫しよう☆

山にのぼるときの装備(ウェア)について!

★8月の山にのぼるときはどんな装備がいい?? おすすめの装備についてご紹介します♪

①くつ

登山靴がおススメですが、履きなれた運動靴でも十分ですよ♪

②持ち物

水分は必ず持っていきましょう♪ また、汗をふくタオルやお弁当も持参し、持ち物はリュックに入れると便利です♪ リュックを背負って、家族や友人と一緒にピクニックに出かけるのがおススメです♪

③服装

頭には帽子をかぶりましょう♪ 半そでだけでは、虫刺されのリスクがあります! スポーツインナーの長そで、吸汗速乾タイプのものがおススメです♪ 薄手のパーカーを羽織ってもOK! ♪ズボンが半ズボンの場合、レギンスをはくと、おしゃれ&機能性抜群ですよ♪



アウトドアスクール (ODS)

自然体験 ザリガニ釣り

6月11日(日)参加者：69名 晴れ



アウトドアスクール初のザリガニ釣りに69名の元気な子ども達が集まりました。野外活動センターの隣にあるため池と南池の二箇所水辺の生き物を調べ、ザリガニ釣り体験をしました。ザリガニを釣る竿は自分たちで作り、餌になるスルメを付け、じーっと待つ姿は真剣そのもの!! その作業を何度も繰り返し、子ども達は夢中でザリガニ釣りを楽しみました。水温が低かったせいか、ため池では釣れない班もありました。釣りの後は、水辺の生き物チェックをし、エビとザリガニの違いを観察したり、カエルやおたまじやくしやアメンボをみんなで観察しました。



大東アドベンチャークラブ(DAC) 7月例会

～フレッシュ(6年生)初めてのキャンプ～

7月1日(土)～2日(日) 1泊2日 参加者：86名 晴れ



小学6年生(フレッシュ)にとってDACで初めての宿泊キャンプがありました。上山後はテント設営をし、上期生はフレッシュにテントの建て方を頑張って教えていました。その後は、班に分かれてポイントハイク♪次の8月例会で必要となるDACマネーを色々なポイントを回ってたくさんゲットしました。夜は、リーダー(中3)によるキャンプファイヤーでフレッシュもとても楽しそうに参加していました。2日目には、片付け大会をしました。片付けを頑張った分だけマネーがもらえるという事でみんな一生懸命掃除をしました。掃除が終わった後『おおさんとり』ゲームでとても盛り上がり、フレッシュもリーダーもたくさん関わることができました。次の8月例会は、2泊3日♪♪どんなキャンプになるのか楽しみです。



大東市こども会ジュニアリーダー講習会(JL)

開講式 7月9日(日)参加者：80名 くもりのち雨

住道南小学校で教育長をはじめ大東市こども会育成連絡協議会、生涯学習課など、たくさんの来賓や保護者の方々を迎え、JL開講式が開催されました。今年は大東市に住む5年生92名の応募があり、その内の80名が参加しました。初めて会うリーダーと緊張の面持ちで式が進みましたが、今年なんと!! JLに新キャラクターのJ太郎とL美が登場し前座を務めてくれたので、子ども達の緊張を一気に和らげてくれました♪ゲーム大会もリーダーと一緒に盛り上がり存分に楽しんでいました。



↑J太郎とL美



解散前に雷と強い雨が降り出し帰れないというハプニングもありましたが、待機している間も、子ども達と関わり3泊4日のサマーキャンプが楽しみと、たくさんの声が聞かれました。

★A 受付開始日 市内8月1日(火)12時
市外8月7日(木)12時
・B 受付開始日 市内9月1日(金)12時
市外9月7日(木)12時
・C 受付開始日 9月1日(金)12時
★



2017.8月

A アウトドアスクール 自然体験 沢あそび

対象：小・中学生

日時：9月3日(日) 受付開始日：●大東市内 8/1(火)12時～
●大東市外 8/7(月)12時～
活動場所：大東市立青少年野外活動センター及び周辺
参加費：1,800円(プログラム費・保険代含む)
定員：60名(最低催行人数30名)

沢の自然を楽しもう♪
いろんな植物や生き物に
出会えるよ☆
わくわく観察しよう!



B アウトドアスクール 食育体験 焼き芋

対象：小・中学生

日時：10月15日(日) 受付開始日：●大東市内 9/1(金)12時～
●大東市外 9/7(木)12時～
活動場所：大東市立青少年野外活動センター及び周辺
参加費：1,800円(プログラム費・保険代含む)
定員：60名(最低催行人数30名)

野外活動センターで育てたお芋を
焚き火でおいしく焼き上げよう♪
焼きたてホクホクを楽しもう♪



C 科学実験クラブ 空気の不思議

対象：小学生

日時：10月28日(土) 受付開始日：9/1(金)12時～
活動場所：いいもりぷらざ*下記地図をご覧ください。目には見えない空気。
参加費：500円(プログラム費・保険代含む) 実はすごいパワーを
定員：30名(最低催行人数10名) 秘めていた?!



※駐車台数に限りがありますので
ご利用ください。公共交通機関を
ご利用ください。

★駐車場
・第1駐車場(コミュニティセンター側)
・第2駐車場(体育館グラウンド側)
利用可能時間→8:45~21:15まで
利用料金→1時間未満無料
1時間越える30分ごとに100円



大東市立北条
コミュニティーセンター
いいもりぷらざQR
詳しくはこちらから

<申込方法>

NPO大東市青少年協会の
ホームページからご予約を
お願い致します。

詳細やお申込は
コチラ!
大東市青少年協会
ホームページ



●申し込み・問い合わせ●

NPO法人大東市青少年協会

TEL：072-874-5165

FAX：072-886-3152

〒574-0036

大東市末広町1-301 アクロス1F

*木曜を除く12:00~21:00

http://www.ysdnet.ne.jp

e-mail:ysdaito@ysdnet.ne.jp

■行事カレンダー■

- 1 ★A大東市内 受付開始
- 2 ○あそびフリースペース
- 3 ○夏のCS②
- 4 キャンプofキャンプ (3~4)
- 5 ○DAC
- 6 上期生ミーティング
- 7 ★A大東市外 受付開始
- 8 ○DAC 8月例会 (7~9)
- 9
- 10
- 11 ○夏のCS③
- 12 ドラム缶風呂キャンプ (11~12)
- 13
- 14 ○JL サマーキャンプ (15~18)
- 15
- 16
- 17
- 18 ○夏のCS④
- 19 お祭りキャンプ (21~22)
- 20 ○あそびフリースペース
- 21
- 22
- 23 ○あそびフリースペース
- 24
- 25 ○夏季期間終了
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30 ○あそびフリースペース
- 31
- 9/1 ★B大東市内 受付開始
- ★C 受付開始
- 9/7 ★B大東市外 受付開始



● Twitter

● Facebook