



# 伊豆歩倶楽部会報

歩歩歩（ふふふ）の歩（ふ）  
緩歩で観歩  
歩歩歩（ほほほ）の歩（ほ）  
歩歩笑美（ほほえみ）  
伊豆歩は 歎歩で完歩

## ■ 第 166 回 伊豆歩倶楽部 8 月例会

伊東市内高原ウオーク（小室山～一碧湖～大室山） 15 km

今回のウォーキングは、伊東市を代表する観光地 3 か所をまとめて歩くコースです。川奈駅をスタートし、裏道づたいに小室山へ向かいます。途中やや厳しい上りが入りますが、少しの辛抱です。小室山では 30 分程の休憩時間をとりますので、リフトでの登頂をお勧めします。（往復 400 円）山頂からの 360 度の展望は格別です。

休憩後、つつじ園 椿園を経て一碧湖へ向かいます。135 号線を横切ってから湖畔までは上りですが、20 分程頑張りましょう。伊豆の宝石一碧湖畔を散策後昼食となります。

大室山へは、一般道路を使いますので、右側を一列歩行の厳守で安全に協力ください。比較的平坦な別荘地内の道を 1 時間ほど歩き、大室山山麓に到着します。ここでも 1 時間弱の休憩を予定しますので、少々忙しいでしょうがリフトでの登頂は可能です。

ここからゴールの伊豆高原駅までは、1 時間ほど別荘地内を歩きます。ほとんどが下り坂ですが、一般道路ですので安全歩行をおねがいします。

ゴールの後は、恒例の暑気払いを伊豆高原ビールうまいもん処で行います。振るってのご参加をお願いします。参加費は男性 5 千円女性 4 千円の予定です。

- 【開催日時】 2016 年 8 月 21 日（日）
- 【集合場所】 川奈駅前広場
- 【集合時間】 9 時 20 分
- 【交通機関】 伊豆急下田発 8 時 17 分 川奈着 9 時 14 分  
伊東発 9 時 05 分 川奈着 9 時 14 分  
ほかに伊東駅からのバスがあります。お調べください。
- 【出発式・スタート】 出発式 9 時 30 分 スタート 9 時 45 分
- 【コース】 川奈駅→小室山→椿園→一碧湖→大室山→伊豆高原駅
- 【ゴール時間】 15 時 30 分
- 【問合せ】 415-0038 下田市大賀茂 301  
伊豆歩倶楽部事務局 笹本祀長 宛  
TEL・FAX 0558-22-5465  
携帯電話 090-2140-1717
- 【暑気払い開始時間】 16 時 00 分

## ■第167回 伊豆歩倶楽部 9月例会

早秋の細野高原を歩く

Aコース(18Km) ・ Bコース(14Km)

稲取温泉の背後に広がる広大な細野高原は、パラグライダーのメッカとして人気のスポットである。伊豆では珍しい静岡県の文化財に指定されている4か所の湿原(中山1号・2号・桃野・芝原湿原)の点在する高原は、秋には一面のススキの原となる。そのなだらかな草山の頂点が三筋山(821m)である。南に東伊豆から南伊豆海岸と伊豆七島が一望でき、北には天城山が目の前にでんと座っている。

伊豆急稲取駅前からアニマルキングダムまでバスで行き、細野高原に向かってゴルフ場沿いに進みます。細野高原の桃野湿原でAコース、Bコースに分かれます。

### Aコース 18km

アニマルキングダム→ひょうたん池→伊豆フライトハウス→桃野湿原分岐点→三筋下駐車場→三筋山山頂→三筋下駐車場→中山2号湿原→中山1号湿原→芝原湿原→渡り橋→伊豆フライトハウス→山神社→庚申塔→伊豆急稲取駅

※杖があると便利です。

### Bコース 14km

アニマルキングダム→ひょうたん池→伊豆フライトハウス→桃野湿原分岐点→中山2号湿原→中山1号湿原→芝原湿原→渡り橋→伊豆フライトハウス→山神社→庚申塔→伊豆急稲取駅

伊豆フライトハウス前でA・Bコースと合流する。山神社、庚申塔と進みゴールの伊豆急稲取駅まで下ります。(ゴール予定15:30)

【開催月日】 2016年9月25日

【集合時間】 8時45分

【集合場所】 伊豆急稲取駅

【出発式】 9時40分(アニマルキングダム近くの広場)

【スタート】 10時00分

【ゴール予定】 15時30分

【交通機関】 \*東海バス 伊豆急稲取駅前発(9:10)～アニマルキングダム着(9:23)  
料金300円

\*伊豆急線 上り 伊豆急下田駅発(8:17)～伊豆急稲取駅着(8:38)  
下り JA伊東駅発(7:46)～伊豆急稲取駅着(8:26)

【会費】 会員 無料 非会員 500円

【問合せ先】 伊豆歩倶楽部事務局 (笹本)

TEL・FAX 0558-22-5465

携帯電話 090-2140-1717

## ◆気をつけよう熱中症◆

毎日暑い日が続きます。テレビ、新聞では毎日熱中症について報道されています。

そこで、熱中症についての症状と対処を参考にしてください。

### 熱中症の症状と対処

非常に高温な環境で、体に障害が起きるのが熱中症である（炎天下でのウォーキングや運動、作業中に起きるものは「日射病」という）。主に高熱が出る、けいれんを起こす、意識がもうろうとするなどの症状がある。

熱中症には3つのタイプがある。

#### ① 熱射病

多くの汗をかいた時に、水や塩分の補給がないと、血液中の水分が減り、めまい、疲労感、吐き気や嘔吐などが起こる。体温が40度以上になり、肌が乾燥することが多い（汗をかくこともある）。突然のけいれん、昏睡状態に陥ることもある。

一番危険な症状⇒死亡することもあるので一刻も早く病院へ

#### ② 熱疲労

原因は熱射病と同じだが、体温は40度以下。汗をかき、けいれんはあまりないが、軽い意識障害が起こる。高温多湿下のウォーキング、マラソン競技、地下での作業、炎天下の車内に残された子供などに起こりやすい。

#### ③ 熱けいれん

高温下のウォーキングや運動、作業で使いすぎた筋肉に、痛みをともなうけいれんが起きるもの（足がつるなど）。汗が出て体温がやや高くなるが、意識は正常のまま。

### ● 熱射病の処置

①涼しく、風通しの良いところへ運ぶ

②ぬらしたタオルなどで全身を冷やす

③風を送る

④意識・呼吸・脈を調べ、必要なら一次救命処置

体が冷え、震えがあるとき⇒ショック症状

倒れたとき頭を打った⇒頭部のけが

⑤救急車を呼ぶ

### ● 熱疲労・熱けいれんの処置

①涼しく、風通しの良い場所へ運ぶ

②全身を冷やす

風を送る。室内なら、扇風機やクーラーが効果的

ぬらしたタオルで冷やす



## 注意

急に体温を下げ過ぎないこと。まずは 38 度程度まで下がればよい。震えが出るので、冷水に入れてはいけない。

### ③意識があるときは飲み物を

スポーツドリンクか 8～10%の薄い塩水を飲ませる。

### ④手当がすんだあと、病院へ

## 熱中症を防ぐには

- ・帽子やパラソルで太陽から頭を守る。
- ・暑い日のウォーキングや運動、作業中は、スポーツドリンクを少しずつ何度も補給する。ひんぱんに休憩をとる。
- ・疲れているときは無理をしない。
- ・下着やシャツは通気性のよいものを着る。

## 倒れたら

- ・衣服をゆるめる
- ・体を冷やす
- ・風を送る
- ・水分補給

(必携救急・災害ハンドブック、監修 山本保博、発行所 池田書店 参照)

## 自作熱中症対策飲み物

熱中症対策に効く飲み物を作ってみませんか。

夏のスポーツ時は、発汗量が多くなり汗とともに塩分などが一緒に失われてしまいます。

そこで水だけでなく、塩、砂糖を加えることによって、水分、塩分及びエネルギー補給もできます。是非、トライしてみてください。

### 【作り方】

水 1 リッター、砂糖 50 グラム、食塩 2 グラムをよく混ぜ合わせ、好みによってレモン、グレップフルーツ果汁等を加えれば完成です。夏のウォーキングに試してみたいはいかがでしょうか。

・ホームページアドレス <http://www.izuhorclub.com>

・メールアドレス [info@izuhorclub.com](mailto:info@izuhorclub.com)

・投稿記事その他ご意見・ご感想をお寄せ下さい。「伊豆歩非壇」・「いずほ歌留多」・「伊豆歩歌壇」にも一句・・・皆様のご参加をお待ちしています。

※会報への投稿は、毎月 20 日までお願い致します。それ以降に届いた原稿は次号にてご案内させていただきます。

・伊豆歩倶楽部広報 飯作 勝治

〒410-3611 静岡県賀茂郡中央町松崎85-2 TEL: 0558-42-0864

携 帯: 090-7675-8682

[nisikaze25fuke@yahoo.co.jp](mailto:nisikaze25fuke@yahoo.co.jp)

・発行者 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂301

『伊豆歩倶楽部事務局』 笹本 社長

TEL & FAX 0558-22-5465

下田市吉佐美 **ペンション ゲストハウス アーヴァン**

吉佐美大浜駐車場目の前の好立地☆ 『海洋浴』で心も体もリフレッシュ！！  
サーフィン・ボディボードなど海を楽しみたい方や、ウォーキングライフを応援します☆  
カップル・家族・グループ旅行にご利用下さい。お気軽にお問合わせください。  
大人数でのご利用などお気軽にお問合わせください。  
☆合宿・サークルなど大人数でのご宿泊歓迎！  
☆全国のウォーカーを応援します。

静岡県下田市吉佐美 2620 0558-23-2635

<http://www.e-urvan.com> [info@e-urvan.com](mailto:info@e-urvan.com)



風光明る吉佐美大浜☆

一緒にウォーキングを楽しみましょう！！