手話ハイク

ニュースレターNo.1

特定非営利活動法人
日本マウンテンツアー・コンダクター協会

芦ヶ久保・丸山と前回の美の山に参加しました。山歩き（山登りとは言わず）は小・中学生頃から好きで、信州の田舎の家の裏山をわが家の庭のように駆け回ってました。どちらも秩父山系の山でしたが、2回とも天候に恵まれ素晴らしいロケーションの違いを満喫出来ました。広場でドリップコーヒーを作り、クラッカー・サンド、お菓子と、ワインで乾杯し聴覚障害者と習いたて（？）の手話で自己紹介などで和やかに時間の経つのも忘れずの交流でした。久しぶりの山歩きも歩きのリズムは覚えていて、いい筋肉痛はありましたが体力確認と今後の体力維持に自信が持てて良かったです。今後もウオーキング・ハイキング、山歩きは続けます。（文・練聴協名誉会長・市川さん）

11 月 3 日快晴

集合：秩父線親鼻駅

参加：23 名

●集合は 11 月 3 日午前 9 時 30 分・ 秩父鉄道「親鼻駅」→駅前で体操→踏切渡る・美の山まで 4kmの看板・トレイル歩く→

●奇妙な名前の親鼻駅から、林の中のトレイルを 80 分→ 山頂に続く展望台に出ました→11時50分美の山山頂へ 桜並木の道

●美の山 582m・名峰「両神山」遠望 →山頂で「山カフェ開店」手話自己紹介→下山「和銅黒谷駅」へ 和銅遺跡で記念写真。解散午後 4 時

手話ハイクに初めて参加した時は、山登りにふさわしくないような服装と運動靴でした。２回目は山登り用の靴を購入して参加、そして、４回目となる今回は山登り用のズボン（今まではジーパン）を購入してこれを履いて参加しました。少しずつ山登りスタイルになってきた私です。今回は埼玉県秩父方面にある美の山。前日の雨で地面がぬかるんでいることは想定内でしたが、滑りにくい歩き方を探しながら登りました。今回は、地面がぬかるんでいる所や一人ずつ並んで通るしかない狭い道が多かったため、「手話をしながら登る」機会が少なかったのは残念でしたが、山頂では前日の雨が嘘のような青い空で景観が素晴らしく、山登りの醍醐味を味わえました。（文・練聴協:阿部さん）

山で手話カフェ開店

オープンサンド・クラッペ

ドリップカフェ・サングリア

練馬区聴覚障害者協会の面々

ウォーミングアップとクールダウン

ハイキングは、ただ歩くだけ、ウォーミングアップなどなくてもよいとお考えの方も多いようです。でも、皆さん、電車や車の中でじっとして登山口までやって来ますので、朝はどうしても体が硬くなっています。こんな時、ストレッチを中心としたウォーミングアップを行うと、筋肉や腱が温まって節の関曲げ伸って関ばしが楽になり、転倒やけがを防ぐことができます。数分ほどでいいです。ゆっくり深く呼吸をしながら行いましょう。また、筋肉に溜まった疲労物質は、体を軽く動かすことで早く取り除かれ筋肉もほぐれやすくなります。下山したらゆっくりとクールダウンを。（文・MTC 黒羽さん）

手話ハイクに参加しました

手話通訳を一緒に担当した齋藤さんとフォローしてくれた加登屋さんの意見も踏まえて

・細い道は並列で歩けず、手話でコミュニケーションを取りながらの歩行は難しかった。・ろう者も聴者もお互いに遠慮しており、分かれての行動が多かったので、例えば、山カフェの時にろう者も巻き込んで準備をする、食後にろう者と相談しながらゲームをするなどの時間があってもよかったかな？ と。今回は、前日の雨で滑りやすい場所もありましたが、全員無事下山できてよかったです

（文・鈴木さん）

撮影：©早乙女真司

■発行　NPO 法人日本マウンテンツアー･コンダクター協会©

https://www.npo-mtc.org/
©2009-2024NPO-MTC All rights reserved

■発行年月日　平成 6 年 11 月 30 日　　写真撮影:©早乙女真司