おとなの習いごと

ハイキング編

高島の神ト山周辺!

令和８年３月15日(日)8:00～14:00

集合場所：住吉港　三洋汽船

「神話と遺跡の島」国指定名勝の島散策

地域の魅力を伝えよう

町内の取組を伝えることが一番大切ですが、そこから一歩進んで、番町の様々な魅力も積極的に発信してみてはどうでしょうか。

スケジュール	住吉港　三洋汽船 08:00 集合　08:10 出発
募集対象	番町全域 各自で飲み物は用意して下さい。
活動内容	**【徹底解説】ハイキングは身近な自主防災の訓練方法** 「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、地域の連帯感に基づき、自主的に結成する意識であり、災害による被害を予防し、軽減するための活動です。　小学生以下は保護者同行が条件
目　的	みんなが集まり、習いごとをすることを通して連帯感、一体感を得られ、まちづくり活動、自主防災、見守り活動などが有意義に活動でき、誰もが顔見知りになることを目的とする。
申込締切	**令和８年３月２日（月）までに申込用紙にご記入提出下さい。**

是非、ご参加ください

笠岡市三番町７－１８　おとなの習いごと事務局　TEL: 0865-63-4488

おとなの習いごと　参加申込用紙

下記、必要事項をご記入のうえ**令和　８年　３月２日（月）まで**に、
参加申込用紙は、ホームページ（http://www.kcv.ne.jp/~banmachi/）
よりダウンロードできます。
おとなの習いごと事務局へご持参いただくか、ご郵送または FAX でお送り下さい。

申込日：

ふりがな 氏　名		年齢	歳	性別	男・女
連絡先	住所（〒　　-　　）				
	電　話		携帯(PHS)		
	E-mail				
ご職業					
参加日時 参加の班に○を付けて下さい。	G 班　班長（鵜飼） 08:10～08:36　（530 円実費）　三洋汽船　住吉港乗り場 08:40～11:20 高島散策（だいたい一周） カーサータケダで A コースランチ(3,600 円実費)飲み物別 https://www.casa-takeda.jp/ 13:30～14:39　（530 円実費）　山陽汽船（予定）				
ハイキングのご経験	ある（　　）、ない				
質問、ご要望					

参加者は、協議会だより、ホームページ等に掲載する事があります。

申込用紙送付先

〒714-0084　笠岡市三番町７－１８　おとなの習いごと事務局
TEL: 0865-63-4488（9 時～18 時）　FAX：0865-63-4444

初心者だけの応神山歩き教室

隊長の体調がイマイチでリハビリがてらのんびりペースで付き合って頂ける方だけの山歩きの会です。あくまでも目的は、『誰もが顔見知りになること。』ハイキングの基本を学びながら、笠岡の十名山のハイキング、応神山、笠岡諸島の島々など、実践を通して山歩きからのランチを楽しみます。

教室では特に応神山からの笠岡ラーメン、海鮮丼、うどんやモーニングおかわり自由の古城山など素晴らしい“旬の笠岡の十名山”を厳選しています。

山歩きを通して笠岡の素晴らしい四季折々の自然とグルメを感じてみませんか。

① ハイキングに必ず持って行く物

ウエストバッグ　昼食代　交通費　ココヘリ（発信器）

② ハイキングに持って行けば辛さが減る物

登山靴（運動靴）　ザック　水分　携帯電話　帽子　長袖長ズボン　手袋

③ ハイキングにあれば快適な物

おやつ　珈琲　雨具　時計　地図　タオル　携帯充電器　座布団　日傘　扇子

「持ち帰っていいのは思い出だけ、残していいのは足跡だけ」

ほとんど家にあるもので用意できます。これを推奨してるわけではありません。

あくまでも、最小限です。足らない物は、取りに帰る気持ちで（応神山仕様）

「必ず生きて帰ってくる」ために、さまざまな準備をして生活する必要があります。

ウエストバッグ　水 500ml ムヒ　北見のハッカ油（虫よけ）剪定バサミ

14 リットルのリュックに 350ml ビール２本　スポーツドリンク 500ml１本

蚊取り線香　雨具　救急箱　銀マット　昼食代です。　死ぬこと以外かすり傷！

運悪く生きて帰ることができなかったとして、どんなことがあっても

絶対に「行方不明」にだけはならないでください。「死亡」ではなく「失踪」扱い

救急箱には、テーピング（靴底もげた時使用）　アルコール消毒綿　ゴミ袋

冷えピタ　使い捨て手袋　ポイズンリムーバー（虫刺され）　マスク　防水テープ　ハサミ

爪切り　毛抜き（とげが刺さって）　安全ピン　スコップ（キジ打ち）

ペットボトルのフタ（穴あき）メモ帳　えんぴつ　ゼブラマッキー油性ペン

ハイドロバンド（絆創膏）　軟膏　ゴム紐　靴紐　ライター　ポケットティッシュ（水解紙）

ウエットティッシュ（水解紙）　鏡（シグナルミラー）

帽　子　　頭を蜂などに刺されたら厄介　クモの巣対策　木枝　落石

長袖長ズボン　手袋　　虫よけ　日焼け対策　草木などすり傷対策

トレッキングシューズ　足首保護　小石対策　低山アスファルト歩行は柔らかい靴底がオススメ

※必ず後ろの人を気にして、目視出来なくなったら得意技の“シャガメ”で止まって下さい。

救急バック

小物バック

【傷害保険加入について】

イベントへご参加の方の怪我につきましては手を当てるだけの処置で各自自己責任で参加して頂きます。

アウトドアは危険がつきものですので各自傷害保険の方へ加入をおすすめいたします。

ポジティブシンキングとは？

ポジティブシンキングとは、前向きで積極的な考え方や姿勢のことです。

ポジティブシンキングができている人は、山歩きの良い面を見て前向きに登れます。行事を前向きに捉え、プラスのアプローチできる人は「ポジティブ思考」と称されます。こういった側面から、ポジティブシンキングには、前向きな考え方が結果につながるという意味合いが含まれてます。

ポジティブシンキングの４つのメリット

ポジティブシンキングは「山歩きを楽しめる」「体力の心配や避難の心配の時間が短い」などのメリットがあります。

1.笠岡の十名山を楽しめる

ポジティブシンキングの大きなメリットの一つは、応神山を楽しめる点です。あのよりえさんが行けるなら！ポジティブシンキングで過ごせるとハイキングについて心配しすぎたり悲観的になって憂鬱（ゆううつ）になったりする時間が少なくなるでしょう。

また、体力ではなく、おしゃべり会や楽しさ、ランチにピントを合わせて考えるので、新たなハイキングにチャレンジしやすくなります。ブツブツ言いながらも、仕事や人間関係のことをすべて忘れて、息をきらして前に進む事に没頭できます。

さらに、ポジティブシンキングを実践すると、有事の際、慌てず急いで正確に行動でき、毎日のほんの小さな出来事からも幸せを感じられることが多いので、日々がより充実したものになるでしょう。

2.切り替えが早く落ち込む時間が短い

ポジティブシンキングができている人は、たとえ失敗や挫折を経験しても素早く考えを切り替えることができます。自分の失敗のために落ち込むとしても、その時間を短くすることができるのです。

もちろん、ポジティブシンキングの人でも失敗します。しかし、「次、同じ失敗をしないようにしよう」と前向きにとらえることで嫌な気持ちを引きずらないで済みます。

落ち込む時間が短くなるので、相対的に楽しい気分でいる時間が長くなる点もメリットです。ポジティブシンキングによって素早く気持ちを切り替えることができれば、仕事のストレスをプライベートに持ち込んだり、自己嫌悪（じこけんお）に陥（おちい）ったりせずにすむでしょう。

3.やる気を維持することができる

ポジティブシンキングの別のメリットは、物事に対するモチベーションを維持するのに役立つ点です。

ネガティブな思考になると、仕事に対して不安やプレッシャーを感じやすくなります。そのために慎重に物事を進めていく場合もありますが、ちょっとした失敗ですべてを投げ出したくなることもあるでしょう。

一方、ポジティブシンキングであれば、「あのよりえさんが行けるなら」と考えることができ、プレッシャーやストレスに押しつぶされることが少なくなります。小さなミスがあっても、別の方法で取り戻せると考えられるので、山歩きへのやる気を失わないですむでしょう。

ポジティブシンキングであれば、美味しいランチのイメージを持ちながら登れるので、モチベーションを維持するのに効果的です。

4.周りの人もポジティブにする

ポジティブシンキングを実践している人は、明るかったり幸せそうだったりすることが多いので、周りの人も積極的な方向に変化させることができます。

ポジティブシンキングの 3 つのデメリット

ポジティブシンキングには多くのメリットがありますが、極端になると「失敗から学ばない」「がんばりすぎてしまう」「無責任に思われる」といった 3 つのデメリットも生じます。

1.失敗から学ばない

ポジティブシンキングを意識しすぎるあまり、失敗から学ばなくなってしまうのは注意したい点です。ポジティブシンキングは反省しない、失敗から目をそらすことではありません。失敗の原因を分析し、次から同じ失敗をしないようにしようという前向きな姿勢が正しいポジティブシンキングです。反省や失敗の原因の分析をせずに物事を進めると、同じミスを繰り返してしまい、周りからの評価を大きく下げる恐れがあるので注意しましょう。

2.限界を超えてがんばりすぎてしまう

前向きなのは良いことですが、弱音を吐かずにがんばり続けることをポジティブシンキングだと勘違いしている場合、自分の限界を超えて膝(ひざ)や腰などを痛めてしまうかもしれません。

自分のメンタルと体力の限界を見極めながら、可能な範囲で前向きに努力するのがポジティブシンキングです。適度に得意技の“シャガメ”で休息を取ったりリラックスできる時間を作ったりするのも、前向きな考え方を維持するのに重要な要素となります。

3.無責任だと思われることがある

根拠のないポジティブシンキングは、時に無責任に感じられてしまう恐れがあります。

仕事で失敗してしまった時に、何の保証もなく「何とかなる」「大丈夫」などと発言するのは控えた方が無難でしょう。責任ある立場に就(つ)いている場合には特にそういえます。前向きに考えることは重要ですが、軽はずみな言動でかえって信頼を損ねてしまったので注意が必要です。

ポジティブシンキングを身につけるための 6 つの方法

ポジティブシンキングを身につけたいと思っている方は、ちょっとした意識の変化によって前向きになれます。考え方を少し変えるだけで、少しずつポジティブシンキングを身につけられるでしょう。

1.物事の良い点に目を留める

ポジティブシンキングになるために非常に重要な方法の一つは、物事の良い点に目を留めることです。嫌なことがあった時に、「とにかく最悪だった」と思うのと、「筋肉痛になったけれど応神山は楽しかった」と思うのとでは思い出の残り方がまったく異なります。

最初から人や物事の良い点だけに目を留めることは難しいかもしれませんが、意識してポジティブな部分に注目するよう努力すれば、徐々に考え方も積極的になっていくはずです。

2.ポジティブな人と一緒にいるようにする

ポジティブシンキングを身につける為の別の方法は、よりえさんみたいな人と行動を共にする事です。人は一緒に行動する人の言動から大きな影響を受けます。家族や仲の良い友達、恋人などの影響を強く受けるのにはそうした理由があるのです。

プラス思考の人と一緒に行動するよう努力すれば、前向きな思考を学んで実践できるでしょう。同じ経験した際のプラス思考の人の考え方や感じ方を学んで刺激を受けられるのも大きなメリットです。

3.ネガティブな口癖をやめる

ネガティブ思考の人に多い口癖を控えるのも、ポジティブシンキングを身につける方法の一つです。

ネガティブな人には、「どうせ」「できない」「めんどくさい」「最悪」「ダメだ」「イライラする」といっ

た口癖が見られますが、こういった言葉は消極的な思考や周りへのマイナス印象につながる可能性が高いです。
たとえ出発してすぐ「あと、どのくらい？」と聞かれても、必ず返事は、「もうちょっと！」と言えるなど、ネガティブな口癖に注意してポジティブシンキングを身につけられるよう努力しましょう。

4.周りを褒(ほ)めて感謝する

ポジティブシンキングを身につけるためには、周りの人を褒めたり感謝したりするのも有効です。家族や同僚を褒める習慣が身につくと、自然と人の良い点に目が行くようになります。
また、周りに助けてもらった時には、すぐに感謝を表しましょう。仲間の雰囲気が良くなると心に余裕が生まれ、ポジティブシンキングを身につけやすくなります。

5.自己肯定感(こうていかん)を高める

自己肯定感を高めることも、ポジティブシンキングを身につける有効な方法です。
ある程度の自信を持つためには、毎日パトロールを繰り返すことが重要となります。自分に自信がないと、自分を褒めることができず、プラス思考にはなれないからです。
自己肯定感を高めるには小さな目標を立てることが大切
たとえば、月木は#打倒部長・火金はテニスなどは実現可能な小さな目標の例です。
これをできる限り続けることができたら目標達成とします。
ささやかな目標でも達成したら自分を褒めましょう。その後さらに目標を立てる→達成を目指す→達成→褒める、という工程を繰り返していけば、自己肯定感は自然に高まっていきます。
目標を達成したことで自信がつけば、より大きな自信へとつながりポジティブシンキングが身につくようになるでしょう。

6.規則正しい生活をする

規則正しい生活もポジティブシンキングに必要な要素です。意外に思えるかもしれませんが、ポジティブシンキングは規則正しい生活と深い関係があります。
食生活が偏(かたよ)ったり、適度な睡眠がとれなかったりすると、体調を崩してネガティブな考え方になってしまう可能性が高いです。
一方、腹一杯の食事を心がけ、過激な運動をして心身をリフレッシュすれば、ストレスが減りプラス思考の助けとなるでしょう。さらに、ウォーキングやジョギングなどの軽い運動による適度な疲労は睡眠に良い効果を与えるので、日々の生活に取り入れることをおすすめします。

ポジティブシンキングになれない日はこうしよう

ポジティブシンキングを身につけようと努力していても、プラス思考になれない日はあるものです。
そのような日は無理にポジティブシンキングをする必要はありません。ネガティブになってしまう時は、往々(おうおう)にして体調がすぐれなかったり疲れたりしていることが多いものす。ゆっくり休息を取って、体を休めましょう。
ここで自信を失ってしまうのではなく、たまたまそういう日だったのだと割り切ることが重要です。思考のパターンを変えるのは簡単ではありません。またポジティブシンキングになれるよう努力を払えばよいと考えましょう。
ただし、ここでネガティブな口癖を言ってしまうのは禁物です。「ダメだ」「自分なんて」という言葉が出てしまったら、「自分ならできる」と積極的な言葉に変換しましょう。

ハイキングは勝負じゃないんだから！

応神山で疲れにくい山歩　上り～下りまで攻略法

山を登り切った時に山頂から景色を眺めたときの達成感は何とも言えないものですが、そこにたどり着く前に疲れ切ってしまってはせっかくの達成感も半減してしまいます。また下山のための体力もしっかりと残しておかなければなりません。
私は余力を残すために疲れにくい歩き方を実践しています。ぜひ登山初心者の方も疲れにくい歩き方をマスターし山頂で達成感を味わい、さらに安全な下山を目指してください。

１：山を登るときの歩き方

応神山のスタートは登りです。登りで疲れ切ってしまうと下山に苦労することとなります。以下の３つのポイントを守り気持ちよく山頂に向かいましょう。

上体をまっすぐ起こす

傾斜がある山を登っているとつい地面に視線が向きがちです。これでは猫背になってしまい疲労がたまります。よほど重たいバックパックを背負っていない限り、上体をまっすぐ起こし視線を少し前に向けるようにしましょう。
視線を前に向けることで頭から体重を支える足までが一直線を描きます。この姿勢は無駄に筋肉の力を使わなくても骨格で身体を支えられるため、疲れにくいです。

腕は胸の前で組む

山歩中、意外にやり場がないのが腕です。だらりと下げて歩いてしまうと腕がむくみ重たく感じてしまいます。もしどうしたらよいか迷うときには、腕は胸の前で組むかバックパックの肩ベルトを掴みながら歩くようにします。このようにすると、自然と上体も起きてきます。

足裏全体で地面に着地する

傾斜のある坂道を上るとき、ついつま先だけを使ってしまいがちです。つま先で登ってしまうとふくらはぎの筋肉に過度な負担がかかるため疲労しやすくなります。また、地面の状態によっては滑落する危険もあります。
登山では足の裏全体で着地し、最後につま先で蹴り出すという歩き方を行うと足の一部に負担を掛けることがなくなるため疲れにくくなります。また重心も後ろ足に置くようにして登っていきましょう。

２：山を下るときの歩き方

登り以上に疲労を感じやすいのが下りです。
以下の 3 つのポイントを守ることで最後まで余力を残したまま美味しいランチに挑みましょう！

腕が揺れない様に背中で組む

普通に歩くときには、前に出る足と反対側の腕が前に出るため、身体にねじれが起こります。このねじれが下りでは体のバランスを崩すことにつながり、バランスを取ろうとして余計な疲労を起こします。できれば腕が揺れない様にすることが必要です。
登りの時のようにバックパックの肩ベルトを掴んでもよいのですが、下りでは前傾姿勢を誘発しやすくなるため腕を固定するなら背中の方で組むようにしたほうがよいでしょう。

足裏全体で地面をとらえ、ゆっくり体重移動

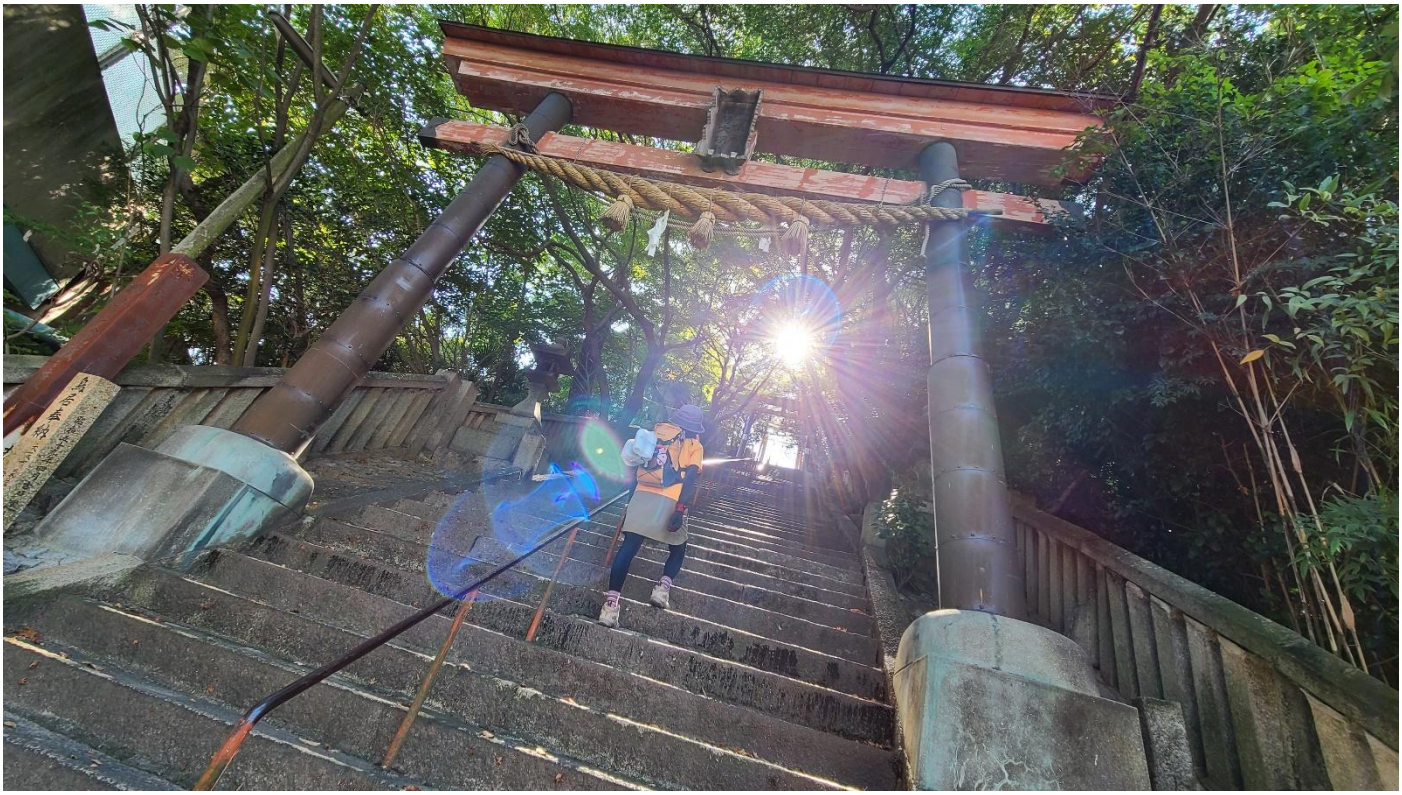
下りではついかかとで着地しがちです。ですが登りのときと同じように足裏全体で地面をとらえるようにして歩くとよいですね。また重心は前側の足にはのせないようにします。
前に進もうとするとつい早く前側の足に重心を移動しがちですが、これでは前足の膝に負担がかかりひざを痛める原因となってしまいます。
前側に足を出したときにはまだ体重は後ろ側の足に残したまま、前側の足裏全体がしっかりと着地をしたらゆっくりと重心を前足側に移動させるようにしましょう。

歩幅とペースを抑える

下りではつい速度が上がり大股で歩きがちですが、これですぐに疲れてしまいます。下りだけの話ではありませんが、山歩では登りも下りも一定のペースを保つことが少ない疲労で歩くコツとなります。隣で一緒に山歩を楽しむ人とおしゃべり会をしていても息が切れないくらいのペースがベストです。
歩幅も小さく、だいたい靴一足分ほどの間隔で歩くようにします。ちょこちょこと歩くようにすることで、身体のバランスが崩れにくいため疲れにくくなりますよ。また重心移動が少ないため、滑りにくくなる利点もあります。

※動画を撮りたいので転けるときは、一報下さい。

３：階段状の山道の歩き方



登山をしていると坂道以外にも階段の道に遭遇することがあります。このような階段の山道の歩き方にも、疲れにくい方法があります。

小股で上れる段差を歩く

大きな段差を超えようと思うと高く膝を上げる必要があるため、どうしても疲労が高まります。大きく膝を振り上げなくても済むよう、小股で登れる段差を探して歩くようにします。大きな段差が続く場合も、正面から段差に挑むのではなく、横回りをして小股で登っていきます。
遠回りと感じるかもしれませんが、小股で段差を歩く方が圧倒的に疲労せず歩けます。

段差にできるだけ近づき、コンパクトに足を運ぶ

段と段の幅が広くとられている場合も多いのが階段状の山道の特徴です。段差まで遠いところで乗り越えようとするとそれだけ歩幅が広まってしまうため、できるだけ段差に近づきコンパクトに足を運ぶようにします。
段差を超えるときにはできれば片方の足だけで踏み切らず、交互に踏み切るようにします。こうすることで片方の足だけに負担がかかることが防げます。
自分の歩幅と階段の幅が合わずに疲れやすくなることも多いため、階段の場所は上手く歩幅を合わせて踏切の足が交互になるよう工夫しましょう。

前足で支えながら足を上げる

コンパクトに足が運べないくらい大きな段差も山道にはあります。大きな段差を超えるときには、太ももやお尻の筋肉を使います。これらの筋肉は大きい分、どうしても疲労も激しいものとなります。

大きな段差を超えるときには、まず段差ギリギリまで進みます。前側の足を段差の上に足の裏全体で着地してから、前足を太ももの上に添えます。
太ももの上に添えた前足をグッと下に押すようにして体を支え、前側の足に重心を移動してから、後ろ側の足を引き上げて足の裏全体で着地しましょう。この動作により太ももやお尻の筋肉への負担が減るため疲労しにくくなります。

下りも歩幅を狭くして歩く

階段の下りはつい大股でペースを上げて歩きたくなりますが、これでは前側の足に負担が強く、ひざを痛める原因となってしまいます。下りこそ歩幅を狭くするよう意識し、ゆっくりとしたペースで歩くようにしましょう。
坂道に比べても、階段は前側の足に体重が乗りやすく膝に負担がかかりやすい特徴があります。後側の足にできるだけ重心を残すことを意識して、ドスンドスンと歩かないようにします。
もし下りで大きな段差がある場合には、一度腰を沈め得意技の“シャガメ”込んでから降りていきます。前側の足にはなるべく体重を掛けない様に意識しながら降りる事で身体にかかる負担は軽減します。

４：まとめ

山歩では通常よりもゆっくりとしたペースを意識して歩くことで、驚くほど疲れにくい歩き方ができます。息が切れるようではちょっとペースが速すぎるか、息をするのが少ないと考えてください。周りの景色とおしゃべり会を楽しむくらいの余裕を持って笠岡の十名山を楽しみましょう。

息の仕方　1日に数回だけ息を吐くことに全集中
吐く息に抵抗感がある状態＝風船を膨らませる時は自然と腹式呼吸を使うようになります。

わかってんだろ　ペイス！

津波防災の日（11 月 5 日）について

平成 23 年の東日本大震災では、東北地方の太平洋沿岸を襲った津波によって多くの人命が失われました。これを受けて、津波から国民の生命を守ることを目的に「津波対策の推進に関する法律」が制定され、その中で毎年 11 月 5 日が「津波防災の日」と定められています。

なお、11 月 5 日は、嘉永（かえい）7 年（1854 年）11 月 5 日の安政南海地震（あんせいなんかいじしん）（M8.4）で和歌山県を津波が襲った際に、稲（いね）に火を付けて、暗闇の中で逃げ遅れていた人たちを高台に避難させて命を救った「稲むらの火」の逸話に、ちなんだ日です。

笠岡市総合ハザードマップが、お手元に届いていない方や事業所等で必要な場合は危機管理課で配布しておりますので、お気軽にお問合せください。

☆笠岡市で起こり得る災害

南海トラフ地震については、マグニチュード 8～9 クラスの地震の 30 年以内の発生確率が 70～80％（2020 年 1 月 24 日時点）とされています。

また、今年40年以内の発生確率「90％程度」に引き上げられ、笠岡市では、最大震度6強の揺れが発生し、建物被害は全壊が最大57棟、液状化現象による全壊が最大392棟と想定されています。

そこで、番町地区まちづくり協議会のスローガンでもある『子どもの成長を見守ります』の実践活動として「おとなの習いごとハイキング編を考え誰もが顔見知りになることを目的にました。」

最近、各地で大きな地震が頻発しています。災害は、いつどこで起こってもおかしくありません。これから起こる災害に備え、次世代を担う子どもたちに「防災意識」を高めてもらいたい！という一心です。

各地でさまざまな取り組みが行われています。そして今、学校では「防災教育」に注目が集まっています。子どもたちに防災をどう伝えるべきなのか考えます。