

＝発行人＝
医療法人社団
すんどう



山田愛子のラフティング体験記 ～新しいスポーツ種目への挑戦～



秋の「メタボリックキャンペーン」
説明会・8月22日(水) ④4F
AM 10:00～
・8月25日(土) ⑤2F
PM 3:00～
メタボリック
テストまで

暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？
夏バテなどしていませんか？スタミナつけて元気に乗りこえよう!!
今回は当院2F併設のフィットネスクラブ『メディフィット・スポーツ』の
元氣娘、山田がレポート!!「激流！川下り」をお送りします。
「院長の一言」は スポーツ外傷 についてです。これを読んで気持ちの
良いスポーツをしましょう。

【院長の一言】

梅雨明け、学校が夏休みに入るとスポーツシーズンの到来となります。
私も学生時代には野球の応援に駆り出され、沼津市営球場や、草薙球場に
応援に行きたことを思い出します。あの頃の入道雲は、今よりも背が高かたような気
がしますが、どうなんでしょうか？
それはともかく、スポーツに怪我はつきもの。普段から怪我に気をつけていないと大
怪我をして今シーズンを棒に振ることもあります。怪我の対策を立てるためにはその
スポーツの特性を良く知り、起こりやすい怪我をあらかじめ知っておき、当人はもちろん、
スポーツ指導者や保護者が準備を整えておくことが大切です。
よくあるスポーツ外傷を挙げてみます。野球とテニスによる骨折、バスケと膝前十
字靭帯断裂、膝半月損傷。バレーボールとアキレス腱断裂、突き指、変道と肩関節脱臼
サッカーと足関節捻挫、長距離走と熱中症(これは怪我ではありません)ストロークと
上肢の骨折、アメフト、ラグビーと頸髄損傷、などなど。そのスポーツ種目の特性を良く知り、
日頃から対策を立てて練習を続けること。準備体操、ストレッチを入念におこなうこと。
起こりやすい怪我をあらかじめ知っておくこと。器具や練習場、試合場の点検・整備を
怠らないこと。応急処置ができるようにしておくこと。などが大切です。
変道における「受け身」の練習、相撲の「四股踏み」などは、怪我の予防を目的とした練習
といえるでしょう。受け身や四股は基本中の基本であり、これを練習の基礎に据えていることは
まさに先人の知恵と言えるでしょう。
スポーツの効用 楽しくは あらためて述べまでもありません。怪我をしないよう注意しながら
より一層スポーツを楽しみましょう。

ラフティングとは？

そもそもラフティングとはどんなものかと言うと、8人乗りの
ゴムボートに乗って、ペダルを操作しながら激流を下って
いく、スリル満点のスポーツです。
岩にぶつかると、ボートのバランスが崩れて転覆することも
よくあります。でも、安全のためにウェットスーツ・ライフジャケット・
ヘルメットを着用しているので、心配ありません。
それに、各ボートに1人ずつガイドさんが同乗してくれ、ボートが
落ちてしまっても、ガイドさんの指示に従って慌てずに待て
れば、必ず助けてくれるので安心です。
ちなみに、私は1度も転覆はせんでしたよ、エヘン!!

場

ラフティングは、日本全国、いろいろな川で行われています。
有名なのは岐阜の長良川・群馬の利根川・徳島の
吉野川などですが、今日私は静岡県芝川町の富士川
に行きました。
沼津からは車で1時間くらいあれば着きます。
ラフティングのシーズンは4月中旬～11月上旬までで、
以前から行きたくてウズウズしていた私は5月の休みに
早速行ってきました!!
約2時間かけて、6kmの区間を下っていきます。

まとめ

今回の体験は私のちよとしたチャレンジでした。毎日を何となく過ごすのではなく、
常に何か挑戦し、色々な事を学び、知ることで、毎日かどんどん楽しく、充実していく
のだと思います。私はスポーツが好きなので、できる限り多くのスポーツにトライしたい。
そのために、心も体も健康をいたいな、と思っています。
みなさんも、ぜひ何か挑戦してみてください!! きっと、新しい発見があるはずですよ。

魅力

ラフティングの魅力は、急な流れや落差を乗り越える
スリル!! そして、同じボートの仲間と力を合わせて進む
ことで、達成感を得て、協力、協調性を学ぶことが
できることです。
私たち、「せーの、」「1・2・1・2」と声かけをし、息を
合わせてボートを進めていきました。
富士川では、修学旅行でラフティングを行う中学、高校もあり、
川下りをしながら仲間意識を深めている様です。
私たちは途中、高い岩から飛び込んだり、ぶくり返したボートの
上で尻相撲をしたりして、川遊びを満喫しました!!



スリル・癒し

富士川下りの難関を越えると、流れの緩やかな癒しのエリア。
兩岸には美しい緑があふれていました。
その日はとても天気良く、ペダルをこぎながら休めると...
川の水・山の緑・空の雲... 全ての自然を体で感じることができ、心から癒されました。
やはり、富士山麓の大自然は素晴らしい!!
大満足のラフティング体験となりました。

