

山行報告書

日時	2025 年9月21(日)		天候	晴
山名	宝満山(Eペース登山)			
CL	福岡県勤労者山岳連盟	参加者	M・K、H・T (2名)	
(コース)	かまど神社前(8:00～10:30 内山公民館にて体力測定等)・・・正面道・・・宝満山山頂 ・・・正面道・・・内山公民館(体力測定後各自解散)			
(コメント)	福岡県勤労者山岳連盟の名物行事である、Eペース登山は今年で28年目になるとのことだが、講師の九州大学S教授が今年度で退官されるため実質的に最後になるとのことであつた。そのせいか、今回は20名を超える参加があり大盛況であつた。登山前に検尿、 血圧・体重・握力の各測定、閉眼片足立ちなどの体力測定と* 注意力テストを終え、 (* テストの名前を失念しました。4パターン色と文字を識別するもの) 心拍数測定装置と歩数計を身体の装着をして各自のペースで山頂を目指す。 私は、今夏2度の夏バテをして体力が極限近く落ちていたので他会の方と往復5時間を掛 ゆっくりと登った。超スローペースということで要所で心拍数を確認したが130回/分程度 であつた。普段は急いで登りがちであるが、このくらいゆっくりなペースで登ると疲れを知ら 周囲も見渡す余裕もあり、こんな登り方もいいものだとし新鮮な気持ちになった。 Eペース登山は来期は未定であるが、継続されることを望む。			
費用概算	(交通費 各自清算) (その他 労山会員参加費500円 /人)			

(2019/3/10改訂)