

Wellness Report

in IZO

第 11 号 伯耆大山縦走トレッキング

実施年月日 令和 2 年 8 月 17 日 (月)

参加人数 (内訳) 3 名 (JALEC : 1 名、FDA/SAS : 1 名、一畑トラベル : 1 名)

日本各地で連日 35℃ を超える猛暑日が続いていた 8 月の中旬。世間ではコロナ禍であらゆるイベントが自粛される中、3 密を避けられ手軽に実施出来るウェルネス活動であるトレッキングの第 2 弾として「伯耆大山縦走トレッキング」を行いました。

今回は日中の高温時間帯の活動を出来るだけ避ける為日の出前の午前 4 時半にトレッキングスタート。危険と思われた箇所も全員慎重に進みヒヤリとする場面はありませんでしたが午前 10 時を越えた辺りから気温はぐんぐん上昇しこの日の最高気温は 36℃ を越えていました。

熱中症予防の為に背負ってきた一人当たり 4 リットルの水分は全て汗となって排出されましたが、この気温の中 10 時間近くも歩き続けられ、大量の汗をかく事が出来たという事は新陳代謝も促され、かなりのデトックス効果も期待出来るのではないかと思います。

町中の雑踏や喧噪では無く、普段は見られない高山植物を眺め、風の音や木々のざわめき、鳥や虫たちの声を聴けば α 波も普段以上に放出された事でしょう。

更に無事に山頂や登山口に辿り着いた時には達成感や自信に満ち溢れ、明日からの活力へと繋がる事は容易に想像出来るし、自身も実際にそう感じました。今年は色々あるというか、何も無い年になりそうなのでウェルネス活動で皆さんの心を癒していければと思います。

