

Wellness Report

in IZO

第18号 出雲北山 弥山 ハイキング

実施年月日 2021年4月24日（土）

参加人数（内訳） 5人（JAL健保加入者数2人・JBP人数3人）

昨年計画し悪天候で中止、今年も4月18日に計画して雨で延期、三度目の正直で漸く弥山ハイキングが実現しました。

朝晩は冷えますが昼間は初夏を思わせる陽気の土曜日、今回我々はあまり一般的では無いルートを選んだ為上り下りで人とすれ違う事は殆どありませんでしたが山頂は老若男女合わせて20名弱の人で溢れていました。と言ってもそれなりの広さはあるので十分ソーシャルディスタンスは保たれていました。

今回の目的は「**運動**」と「**睡眠**」

運動に関しては、普段からラジオ体操で運動出来る身体づくりをしていますが、やはり山に登ると普段使っていない筋力や心肺機能に負荷がかかるので今後のトレーニングの参考になります。

睡眠に関しては、朝6時過ぎから7時前位には起床し朝日をたっぷり浴び、体内時計のズレをリセット。更に縦走という達成感の高いスタイルのハイキングを完走したことによる充実感と心地よい疲労でその日の睡眠の質は高いものとなりました。

