

トドクロちゃんと山登り

ドラレコ装着と緊急時の備品。

2021年01月28日 | :



車の1ヶ月点検時に「ドライブレコーダー」が付いた。まあどうでも良かったがサービスなので付けてもらいました。今や車のドライブレコーダー装着率は約50%らしい。

取り付けたドライブレコーダーの付属のmicroSDカード容量は8GB。

この場合、高画質設定で



[HIS国内]春旅応援キャンペーン

HIS
[HIS]春・GW出発の国内旅行もまだ間に合う!春旅応援キャンペーン中。シニ…

JAF会員であるので呼ぶこともできる。

ただしスマホのアンテナが立つければ。

過去の経験から登山口やそのアプローチでスマホがつながらないことが結構ありますね。

□

テニスが楽しくなるラケット。

2021年01月26日 | :



ウッドラケットの時代からテニスをしているせいかヘビースペックのラケットが使いやすい。

ところが初めて腕の故障を経験。この歳になるまで腕に関するトラブルは経験したことがなかった。

やっぱりこの程度は無いと事象が起こった時点の映像を保存できないだろう。マニュアルでは有事の場合にドラレコの電源を切りデータが上書きされないようにするよう注意書きがある。

ただ、直ぐに上書きできないようにすることはできない状態も考えられるので最低でも3時間程度保存でき量は必要でしょう。

ドラレコも小さなシステムには変わりないのでマニュアルを読み、機能等を確認。

映像の再生は専用ソフトが無くても再生できる (*.aviファイル)

また、ドライブ後に簡単にPCで映像を見ることもできるので色々活用したい。

また今回、車でのトラブルを想定した備品を整備。

新しい車には緊急タイヤ補修キットのみ積載なので工具類など何も付いていない。

整備した備品は

タイヤジャッキ工具一式、ブースターケーブル、ドライバー、プライヤー、カッターナイフ、針金、結束バンド、テ・類、新聞など(既に家にあるもの)

新規にはタイヤパンク修理キット。

積載されている緊急タイヤ補修キットを使用した後のタイヤは継続して使えないでのできるだけ使いたくなのためにパンク自体をその場で修理するキットを購入。車のタイヤパンクは簡単なので積載する。



今は肩周りのインナーマッスルを鍛え、負荷のかからないフォームを模索している。

更に、少ない可動域でボールをコントロールできる道具も模索。

で……

ラケットを検討。

軽く、パワーがあり、回転も掛けれ、スピードボールに打ち負けないなどなど。

相反する注文をつけ決めたのが……

伊達公子との共同開発で生まれた新アストレル

これからテニスを始めたい、いくつになってもテニスを楽しみたい。

そんな思いに応えるために、私の経験とヨネックスが数々のラケットづくりで培ってきたノウハウを融合させで生まれたのがこの新アストレルです。ポイントとしては球持ちが良い柔らかい打球感なのに、しっかり弾くよさ。気持ち良く快適にプレーして、テニスを楽しみ、好きになってもらえるラケットに仕上がったと思います。(yonnexサイトより)

更にこれを見たりして決めた。

■ヨネックス『アストレル』深夜のダブルス編

【Fukky'sインプレ】ヨネックス『アストレル』深夜のダブルス編





いわゆる厚ラケ。()は前ラケットのスペック

重量:265g(310g)なのでめちゃくちゃ軽い。

ファースサイズ:105inch²(98inch²)大きい

バランス:330cm(310cm)ラケットが軽い分重心が先端に移動

ストリングパターン:16×18(16×19)目が荒く回転がかかりよく飛ぶ



暑さ:27-28.5-25mm(23-24-19mm)前ラケットはしなって飛ばすが今回は弾いて飛ばす。



バボラのPureDriveもあるので厚ラケの使用経験はある。でもここまで厚いのは初めてです。



ストリングは推奨のマルチを46ポンドで張ってある。

ラケットのチューニングはこれをベースに色々行う。早いことベストなチューニングが見つかれば嬉しい。



肩の具合もあるので、状況に応じて打ち方を変えたりプレースタイルを変えたりして楽しくテニスができるよう調整して行きたい。

以下は痛めている肩の状態を色々調べた内容

症状はテニスでサーブを打つ時に痛い。腕上げはできる。外旋で痛みが出るなど色々な症状を検索ワードに絞り込むと…腱板断裂だと言うことが分かる。私の周りでも何人もなっています。中にはテニスができなくなったりもいます。(私の場合、今のはサーブ以外のストローク・ボレーなどは問題なく、また日常生活も全く問題はないが進行することは避けたい)

※腱板断裂(症状)

40歳以上の男性(男62%)、右肩に好発します。発症年齢のピークは60代です。

肩の運動障害・運動痛・夜間痛がある。運動痛はありますが、多くの患者さんは肩の挙上は可能。

肩関節は筋肉の海に浮かんだ関節でこの関節を固定しているのが**腱板(4つのインナーマッスル)**。そしてこの節を動かすのがアウターマッスル。腱板断裂はこのインナーマッスルの一部が断裂する症状で自然治癒はほとんどない。これは痛みを取り残された腱板を鍛える事で断裂した腱板を補う事。

※原因と病態

腱板断裂の背景には、腱板が骨と骨(肩峰と上腕骨頭)にはさまられているという解剖学的関係と、腱板の老廃物の蓄積がありますので、中年以降の病気といえます。

明らかな外傷によるものは半数で、残りははっきりとした原因がなく、日常生活動作の中で、断裂が起きやすい性の右肩に多いことから、**肩の使いすぎが原因**となってることが推測されます。

※今後の対応(運動療法を組み合わせ筋肉の海に浮かんだ関節と付き合っていこうと思う)

■トレーニング(リハビリ)

・肩インナーマッスルトレーニング(肩関節腱板訓練)

・肩甲骨・胸郭のトレーニング

・肩関節の可動域トレーニング

■道具の最適化(負荷の少なくパワーがある道具)

・今回のラケット

■プレースタイルの変更

・頭脳的なマルチプレースタイルへ

■サーブの打ち方変更

・高速サーブを封印し七色サーブ

まあこれらを考えながら行なうことでそれ自体も楽しむ。

椿見にお出かけ。

2021年01月25日 | :



久し振りの青空。昼食後に軽く外出、場所は隣町の安養寺。

ここは町指定の古木の椿をはじめ約150種300本の椿が庭や裏山にあり10月～4月の間花が見られる。
通称「つばき寺」といわれる。



藪椿と膨らみかけた木蓮がお迎え。



海の向こうは三河の碧南の火力発電所。ここは知多半島の東側。



お寺の手水舎から坂道を上る。歩いている端からボタ・ボタと花が落ちてくる。



裏山を椿の花を探しながら散策。



時期が早いのか?



綺麗な花が少ない。年末の寒波の影響か?



沢山の種類の椿が咲いています。

ご住職様ご苦労さまです。



大きな木‥



散策路は荒れていて人の少ない登山道の様。



蝶梅。



ゴージャスな椿



これも



門前の民家に冬咲きのクレマチス(アンシンエンシス)。庭のお手入れをしていた御婦人とおしゃべり。



そして「えびせんべい」を買い求め帰宅。

今日は良い気分転換ができました。

コメント

山ストーブのガス缶 色々

2021年01月24日 | :



山用ストーブのガス缶は常用クッカ内に納める為に一番小さなOD缶を利用している。このOD缶のガス量は約105g。自分の使い方では一回の食事でのガス消費量は10g/回未満。それを考えると最低でも10食事を賄うことができ、朝夕の使用で5日は使える事になる。

現に南アルプス縦走8泊9日や大峯奥駿道5泊6日でもこの計算が成り立った。

ガス缶は購入時に重量を計り、缶の裏に記入し山行前と後で使用量を把握しているので次回の山行時に充填する。

この方法は十数年行っており今の所トラブルは無い。しかしガス缶の再充填は自分の責任なのでそれなり知っておこうと今回調べることにした。

ガス缶の種類:

OD缶、CB缶(其々サイズ展開あり)

ガス缶の互換性:

其々自メーカー品を推奨している。…が

※OD缶のヨーロッパ規格(EN417)にはEpigas (Coleman), GoSystem, Primus, Brunt

ガスの成分:

沸点の違うガスの配合比率を調整し気温要因に対応。

使用期限:

製造年月日から2~3年以内に使うことが推奨されています。保管状態が良くて7年以内。

ガスの沸点と利用気温

ガス種類	沸点	利用気温
ノルマルブタン	-0.5°C	10度以上
イソブタン	-11.7°C	0度以上
プロパン	-42.09°C	氷点下

使っているガス缶

私が使う予定のあるガス缶と成分比

種類	メーカー商品名	ノーマル	ハイパワー
		使用場所	オールシーズン
OD缶	スノーピーク	・ブタン、イソブタン	・イソブタン70%、プロパン30%
	プリムス	・ブタン65%、イソブタン35%	・ブタン75%、プロパン25%
充填CB缶	イワタニカセットガス	・ブタン70%、イソブタン30%	・ブタン30%、イソブタン70%
	SOTOパワーガス		・ブタン90%、プロパン10%
	アイ・ポンペ	・ブタン	

寒冷地向きはガス缶自体に断熱の工夫がなされている。

寒いときはプロパン>イソブタン>ブタンの順で燃焼される

ドロップダウン:

山用ガスストーブは低気温だったり、連続使用していると気化熱でガス内圧が下がり火力が低下する。これるためにブースターや寒冷地用のガスを利用する。

特に氷点下ではガス量の調整もままならず急に火柱が20cm上がる事もある。(経験あり:外気-10°C程度)

私の利用方法は推奨できないが、廉価なCB缶からガス充填をし利用している。OD缶自体の定期的な交換行っていないが5年程度で更新したほうが良さそうだ。

更新するOD缶は断熱工夫がされたハイパワーのOD缶。

昼食は賞味期限間近の山食。

2021年01月22日 | :



階段下の収納スペースに山道具置き場がある。(本当の所行き場を失いこになった)

その中に消費しなかった食材で賞味期限間近のものを昼食として消費する。

どうせならと山道具を持ち出した。

「大盛り1.5倍 日清焼そば」…熱量は741kcalで多く、これだけで夕食として山では常用している。さらに必要な水の量が300ccと少なく燃料の消費も抑えられると何かと便利な食材。



水は少なめの250ccで、約7分で調理完(使用燃料は7g、山で行うような火力調整をすれば4-5gかな)

出来上がりを分け昼食の一部として食べる。

カップ麺のUFOも同様な調理方法ができるのでこれをカップから出しジップロックに入れ持参することもある。UFOの方が生麺風でありこれも美味しい。



少しの水とティッシュで簡単に拭き取れます。



昨年、南アルプスは通常の方法では登山基地まで入山できなかったがはたして今年はどうでしょうか?

気になるところです。

□

[記事一覧](#) | [画像一覧](#) | [フォロワー一覧](#) | [フォトチャンネル一覧](#)

[« 前ページ](#)