

4H 通信

第 213 号

南幌町 4H クラブ

2022年8月 夏号

南幌町の農業青年達による活動誌

ご自由にお持ちください。



目 次

会長	河合 勇氣
	鈴木 弘和
	奈良岡 凌平
	横谷 翔平
	白倉 和也
新人紹介	村上 颯太

河合 勇氣

今年も気付けば半分以上が過ぎ、年々時間が経つのが早いなあと感じます。

そんな中、自分は9月で30歳になりますが、思い描いていた30歳とは程遠く、まだまだ未熟で世の中わからない事だらけです。

4Hに入り数年が経ち今年度会長をやらせていただいてますが、周りの人に助けられながら勉強になる事ばかりだと感じます。

4Hに入っていなかったら気付けなかった事、学べなかった事がたくさんあります、とても良い経験をさせてもらっています。

これからは20代の頃よりももっと色々な事に挑戦し、経験し、失敗し、成長！

そんな30代を過ごしたいです！

「超回復」

鈴木 弘和

超回復（ちょうかいふく、supercompensation）とは、スポーツ科学の理論において、トレーニングした部位の機能および限界に関して、トレーニング後の一定の期間、トレーニング前よりも高いパフォーマンス能力を獲得することを言う^[1]。

(Wikipedia より引用)

字面だけでなんだか元気になりませんか？超回復。超、回復できる。

作付けしたものの収穫が最盛期を迎える、次期作の準備も重なると時には作業に追われることもあります。まして私的な案件も突発すると無理をしなければ乗り切れないこともしばしば。こうなると当然疲労が蓄積してきます。さらにこの状態が続くと慢性的な疲労状態になるでしょう。

そこで超回復です。

…と思ったんですが、なんか思っていたのと違いました。もっとこう突き詰めた方々が取り入れる手法でした。私が思っていた疲労をすごい勢いで回復するとかそういうのじゃなかった。私みたいな感じのには鶏の胸肉（イミダゾールペプチド）などを摂取して活性酸素による酸化ストレスを抗酸化作用で軽減しておくとかそういうことでした。あとよく寝る。椅子に座ったまま眠れて初めて寝不足と言えるでしょう。眠いから早く寝るはまだ序の口。本気のやつは気づいたら寝てるやつ。それが時と場所を選ばなくなったら本物。

とにかく、「疲労感」というものは本人の主観的なことみたいなので、疲れたなど思ったときはゆっくり休むことも必要ですね。自己管理も責任のうち。

…でも鶏の胸肉を意識して食べることも今の私には手間だなあ…。

手っ取り早く超・回復したい。

皆さんのオススメの回復方法があればぜひ教えてください。

ノーリスクハイリターンがベストです。

このような問い合わせの場にもなる、ありがとう 4H 通信！

つい先日のお昼休みに、じいちゃんが嬉しそうに喋りかけてきました。

「凌平、これ！こんなの本家にあったから持ってきた！」と

それは大きな紙に書かれた南樺太の地図でした。初めて見るその地図はとても細かく地名の入ったもので「ココで生まれて、ココまで列車に乗ってよく行ったんだ。」と懐かしそうに教えてくれました。

日露戦争後にご先祖様は青森から資源の豊富だった南樺太に行き、そこでじいちゃんも生まれ育ちました。戦争中には軍人がたくさん家に来て、飼っていた牛、馬を一晩で全部食べてしまったけど、殺されなくて良かったと。戦争に日本は負け、生まれ育った土地から船に乗って北海道へ、その間に目の前で何隻も海に沈んだ船もあったそうです。その後、北海道の地にて土地を探し回り、縁もありこの南幌町に決めたそうです。

甲子園も始まり、日本の終戦の日もお盆も近くなりました。盆踊りは今年もできません。お墓参りに行く度に車の隣に座るじいちゃんに昔の話を聞くのが好きな時間でもあります。自分は戦争を知りません。でも、今もすぐ近くずっと続いている。その影響は世界の食料、農業にも広がっている今日、ニュースを見ながら自分にはなんもできないと他人事に思ってしまっている反面、「じいちゃん死なんくてありがとう」と思う最近なのです。

早くコロナも戦争も終息して、安心してビールが飲めますように！

奈良岡 凌平

復帰？

横谷 翔平

こんにちは。今年も4H通信夏号はフリーテーマという事で夏にちなんだ私の趣味をご紹介します。

ところで、今年の北海道は夏来たんですかね？笑

昨年の今時期は連日の猛暑にやられて大変だったのに、今年はとても過ごしやすい気がします。夜なんて窓を開けていると寒いと思う日があるくらいです。

まあ北海道らしい気温で私はこっちの方が断然好きです。

本題ですが、この気温にも中々左右される野球を10年以上ぶりに復帰？しました。昨年から友人に助っ人を頼まれたりして参加していた草野球チームなのですが、今年から正式に入団という形で参加しています。

週末のみの草野球リーグ活動で、忙しい時期は全然参加できませんが、久々に試合に出ると学生時代を思い出しとても楽しいです。野球道具も揃えちゃいました。笑

久しぶりに野球の道具を調べたりすると、すごいですね。一人でも練習できるような道具がたくさん出ていて。

私が少年野球をしていた頃にあったらな～と時代の進化を感じた今日この頃でした。

やはり、現役だった頃のような動きはできなくなっていますが怪我しないようほどほどに野球を楽しんでいこうと思います。

P.S 町内3団体の朝野球は再開しないのかな？とひそかに思ったり…（笑）

インターネット

白倉和也

先日、ようやっと光回線なるものが導入できることになりました。世間一般的にはもう光回線など普通なのかもしれません、導入したくてもエリア外でできなかつた家としてはとてもうれしい出来事ではありました。とはいって、今までネット環境がなかつたわけではなく、回線は遅くとも ADSL、スマホなどでネットにはつながることができていたため、欲しいけども使い道がわからないという感じでした。

しかし、このコロナ渦で多少意識が変わってきました。テレビでリモートワークを進めるというニュースを見るたびに農家にはあまり関係ないと思っていましたが、冬などに行われていた農協等主催の講習会もオンラインでの開催になることに。資料もホームページからダウンロードしなくてはならず、ようやくダウンロードし終わっても、本題の講習の映像もネット環境が悪いと満足に視聴することができないことがあり、ネット環境の大切さ、重要さを感じただけにうれしい出来事になったのです。

ネット環境が整えば、講習にしても、移動がなくなり、資料を紙で持つことがなくなりとても楽で気楽に参加しやすくなります。これ以外にもオンラインでできることが増えたら…。と思います

そこで最近耳にする「スマート農業」についてネットで検索してみました。国のホームページをでは「スマート農業とは、ロボット技術や情報通信技術(ICT)を活用して、省力化・精密化や高品質生産を実現する等を推進している新たな農業の形」とあります。難しいので他ページの導入例の紹介を少し。

① ロボット技術（ドローンなど）

まだ農薬散布が主ですが、海外などではすでにドローンで作物の撮影、分析をして必要なタイミングでの施肥・農薬散布・収穫判断が行われているようです。将来、無人トラクターの実用化も近いかも

② 経営・生産管理システム（スマホアプリなど）

スマホアプリ等を使って作業内容、時間、生産コストを管理、分析を効率的に視覚化することができる。調べてみたところ導入はまだ少ないが、月額有料のものが今でも出ているようです。

③ センシング技術（センサー、分析）

ドローンでも紹介しましたが、機械や圃場にセンサーを取り付けることで、圃場に行かなくても作物を観察でき、また機械とインターネットをつなげることで AI が分析してくれるようになります

私にはまだ先の話だなあとは思いましたが、いつか家の中からリモート農業ができる時代が来るかも！？とすこし思うようになりました。

自己紹介

名前	むらかみ そうた 村上 売太
住んでいる地域	南幌 晩翠西
学歴(職歴)	南幌中学校→岩見沢農業高校→就農
性格	自由、好奇心旺盛
趣味	バイク、筋トレ、サッカー
作っている作物	米、麦、大豆、ブロッコリー
理想の農家像	大企業の社長
農業始めた理由	父と母の仕事を見て興味が湧いたから
好きな女性のタイプ	優しい、一途、美人
今後の目標	今よりもできる仕事を増やし、戦力になる