

～～第8469回～～

夏山安全登山講習会

～H30. 6. 24～

夏山安全登山講習会がアイセル21の1階ホールで開かれ、午前中は会長挨拶代読の後一般会員は講習会、夏山リーダーは夏山リーダー分科会にそれぞれ分かれて行われた。会長挨拶では登山計画はメンバー全員で検討することを勧めていた。続いて夏山のマナー、夏山の注意、山のグレーディング、ストレッチ筋力トレーニング、今年は新たに夏山の紹介があった。夏山のマナー、夏山の注意ではすれ違いの仕方、日ごろからの体力維持、必要な水分量等の基本的なことを学んだ。山のグレーディングでは数値で比較して山を選ぶこと、ストレッチ筋力トレーニングではストレッチの効果、ストレッチのコツ等の解説の後実技指導を受けた。何度か受講しているがこれらも身に付くまで反復練習しないと身に付かない。そのあと夏山リーダーが合流し、今年新たに加わった夏山の紹介があった。各リーダーそれぞれにプロジェクターを使ってコース、コースタイムの説明、山の特色等解説され興味深く視聴した。午後の部は最初に静鉄観光サービス野澤氏によるミルフォードトラックの紹介があり、最後にセルフレスキュー講習があった。セルフレスキュー講習は講師の軽妙な語り口で、講義は聞きやすく好評であった。特に夏山に対して脱水対策の水は重量的に負荷が大きく、体力が減少傾向の我々にとって最重要課題の一つである。重くても必要水分量は計算して持って行かなければならない。講習会のレポートでは毎回のように複数回の受講を薦めている。私事であるが怪我をした場合の「安静、冷却、圧迫、拳上」は4月の登山教室で教わったばかりだが何療法か思い出せなかった。それすら思い出せないようではやはり複数回の受講が必要であることを実感した講習会でもあった。毎年行われる講習会なので、受講者が飽きないように「繰り返し訓練が必要なもの、興味を引くようなもの」を上手く織り交ぜていく等、工夫することも必要だと思う。

参加者：73名（静岡北11、静岡東11、静岡南10、静岡西17、焼津12、藤枝2、島田3、袋井3、磐田4）

天候：曇りのち晴れ

コースタイム：915～1500

記録：静岡北支部 恩田



「静鉄観光サービス野澤氏プレゼン」



「筋力トレーニング、スクワット」



「セルフレスキュー、足首の固定」