

～～第8802回～～

登山教室

～R1. 11. 17～

初級：登山教室(初級)はアイセル研修室で9:30 開会式の後、第44集会室に移動して行われた。原川会長代行が講師を務め、新入会員4名が参加した。まず参加者の山のキャリア等を含めた自己紹介から始まった。SWVのプロフィール(会則・会員の心得)について説明があり、教本「楽しい登山」で登山の楽しさ、厳しさ、問題点などを学んだ。続いて「楽しい登山」を教本に山行の基礎知識、登山技術などを学んだ。持参した地形図の読み方や山行で使いやすくする折り方など、またザック・雨具などの登山装備について実物を見ながら説明を受けた。最後に「山のリスクマネジメント(危機管理)」の重要性について話があった。安全で楽しい登山をするためには、遭難事故のリスクを減らすように意識を高めなければならないことをあらためて認識した。14:20に終了。この講習会で学んだことを活かしてこれからも安全で楽しい登山を心掛けようと思った。

中級A：今回の中級Aは座学と実技を明確に分けることなく、解説の中で必要に応じて実技を織り交ぜ、講義が進められた。特に興味深かったのは下りで転倒しないためには何が効果的かという内容で、「インナーマッスル≡体幹」を鍛えることで防ぐことが可能、併せてポッコリお腹を直すことができる、という冒頭の講義であった。この方法については詳述しない。来年4月にも登山教室があるので、もしかすると教えてもらえるかもしれない。受講をお勧めする。つづいて資料にそって講義が進められた。山では仲間同士で応急処置をしなければならないのは当然のことであるので、もしもに備え応急処置法習得は必要である。講義を終えて振り返ってみて実技のストック利用の松葉杖の作り方・カップとストックを利用した担架の作り方・足首の固め方はどうやら覚えたようである。講義の中にもあったが普段から体力維持には努めたいと思っている。

中級B：今回は行われなかった。

参加者：14名（沼津1、静岡北4、静岡東2、静岡南2、藤枝2、磐田3）

天気：晴れ

地図：静岡東部

コースタイム：930-1430

「初級」



「中級A」

