

初心者向け登山・ハイキング講座

—安心安全の山歩きのススメ—

講師&プロフィール 小日向 孝夫さん

国学院大学経済学部在学中、長谷川恒男や遠藤甲太氏などと一緒にクライマー集団「星と嵐」に所属し、アルパインクライミングを4年間経験する。卒業と同時に山と渓谷社に入社。ヤマケイJOYとOutodorの創刊に参加。skierとウインド・フラッシュの副編集長。SkierとSnowboardの編集長を務めたあと、事業部長と編集本部企画担当を勤めていた編集者。定年後、アウトドア活動全般を応援する企画会社「マウンテン・バレー企画」を立ち上げる。ヤマケイ・カルチャークラブ講師、江戸川人生大学講師、朝日カルチャーセンター横浜校講師などを勤める。日本山岳ガイド協会の認定ガイド、池袋 平塚にて山女子スクールを開設

講座の狙い

健康の為に、体を動かさなくてはなりません。運動の中でもウォーキングが一番手軽ですが、同じところを毎日歩いていると飽きてしまいます。山歩きなら、同じ山でも季節が違えば、飽きませんし。いろいろな山に行けて、旅行の楽しみもあります。お金も道具をそろえてしまえば、旅費と食べ物代だけです。ただし、自然の中では誰も人がいないこともあります。そんなところでケガをしたり、迷ったりしては困りますよね。そのために、疲れない登り方、転ばない下り方を覚え。道迷いしないように、地図の読み方を覚え。天気予想の仕方もしっかり勉強しましょう。そして、危険なところの通過法、もしもの時はどうするのか、自然の観察法なども徐々に勉強して、楽しく山を登れるようになりましょう。最初は近くの低い山から始め、南北アルプスなどの高山や、雪の山にも行けるようになりましょう。そのために、山や自然の中で、安全に過ごすための基本から、道具の選び方、ノウハウ、技術などすべてをお教えいたします

講座の内容

座学・・・交流センター会議室

1. 登山計画の立て方と山の選び方
2. 登山、ハイキングの道具選び方
3. 山の天候判断を学ぶ
4. 地図の読み方を覚えましょう(基本編・中級編)
5. 楽な登り方と安全な下り方を覚えよう
6. 山時の栄養補充と水分補
7. 危険地帯の通過法を身に付けよう
8. もし山の中でトラブルが起きたらどうするかを学ぶ



実技・・・近郊の山

- 1 & 2. 逗子・葉山・鎌倉・・・計画、歩き方、天候など
3. 高尾・・・地図読みなど
4. 丹沢・・・危険地帯の通過、トラブルの対処、栄養

開 講 日

座学 7/11, 7/25, 8/8, 8/22 (4回) 水曜日 10:00~11:30

実技 9/12, 10/17, 10/31, 11/14 (4回) 水曜日 日帰り 定員 20名

受 講 料

受講料 5000円 テキスト代&実技経費1300円 保険料 300円位(参加人数によります)

開 講 場 所

座学(4回):交流センター第4会議室 (8/8は第5会議室) 実技(4回):神奈川県内の山