

# 初心者のための ハイキング&登山教室

講師 & プロフィール 小日向 孝夫さん

山と渓谷社編集部を退職後、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、山女子クラブ講師などを歴任している

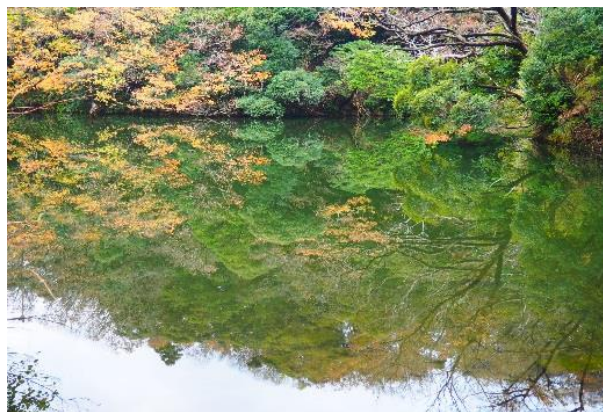
講座のねらい ー全て現場で学ぶ、実践講習会。小旅行で健康で丈夫な身体になりましょうー

昨年の講座では座学と実技で、受講者にはステップアップしていただきました。今年度は実技中心で、全くの初心者対象に行います。皆様の健康を維持するには、適度な運動をするのが一番です。それには有酸素運動であり、小旅行である軽ハイキングや登山がとても向いています。山で運動した帰りに温泉に入れば幸せになれます。ただしそれには色々な経験と勉強をしなければなりません。それらを5回の実技講習会の中で、繰り返し全てをお教え致します。

## 講座の内容

- ① 楽な登り方と安全な下り方を身につける。
- ② 地図の読み方を大体身につける。
- ③ 天気の子の予想の仕方を覚える。
- ④ 大体の用具の使い方を覚える。
- ⑤ 危険なところをどうやって通過するかを身につける。
- ⑥ トラブルが起きたらどうするかを学ぶ。
- ⑦ 登山の計画の立て方を身につける。 などで。

持参品：歩きやすいシューズ、ザック、雨具（カッパ上下）  
水分、昼食 など



特記事項\* アウトドアの講習会なので、電車やバスを使い  
6～8時間の講習になります。  
\* 台風などの荒天時は、次週に延期もあり得ます。

説明会：受講希望の方には 6月11日（火）10:00～11:00  
交流センター打ち合わせスペースにて説明会を行いますのでご参加下さい。

## 開講日と開講場所

9月10日 逗子鷹取山、 10月8日 三浦アルプス、 10月29日 大楠山、 11月12日 箱根外輪山、  
12月3日 丹沢を予定 各回とも火曜日（全5回） 9:00集合 12月3日のみ 8:00集合

受講料 (定員20名)

受講料 6000円 テキスト代&実技経費 3000円 保険料 300円位(参加人数で割ります)