

秋の特別講座ご案内

登山入門：（安全登山の準備）机上演習

10月10日（火）13:00～16:45 ■受講料 1,500 円 ■教材費 700 円

講師：内田修市（日本山岳ガイド協会公認登山ガイド）



山岳事故の現状、安全登山の心得、失敗しない道具の選び方、パッキングの方法、服装、山での水分や栄養補給方法、山中の行動原則、天候への対応、登山計画作成、トレーニング方法、山の常識についてご紹介。基本を習得し、安全で楽しい登山を目指します。近年の登山知識を豊富に含んだ内容ですので、経験者の方も新たな知識習得の場として、ご活用ください。これまでの登山の考え方が変わります。

登山実践：（らくらく登山を目指して）平尾台：野外セミナー

10月31日(火)8:00～14:30 ※雨天順延11月1日(水) ■受講料 3,000 円

■保険代:500 円 ■参加資格 80 歳以下

講師：内田修市（日本山岳ガイド協会公認登山ガイド）



下りの基本（膝に負担なく、スリップしない下山方法）、上りの基本（急な長い登りでも、省エネでバテずに楽に登る方法）足が痛くならない靴の履き方、軽く感じるザックの背負い方、ストックの使い方、等を実践します。未経験者へは、基本を習得、経験者へは、長年の慣習を見直してより楽な山行きを実践して戴きます。多くの感動ポイント（展望の丘、湿原、滝、洞窟、見晴らし岩場）をご案内予定。