

## 第12回登山スクール 報告

第12回みろく登山スクールを、3月14日「机上学習」桜木町の横浜市市民活動センターにて、3月21日「学習山行」を中央線陣馬山周辺で行いました。

・「机上学習」では山と自然に興味のある方々40名の参加でした。テーマは

- ① 山の歩き方・服装と装備
- ② 山のトラブル対応
- ③ 地図の読み方とコンパスの使い方等、

登山の経験に基づいた講義、実物を使った用具の説明、映像と一部実習を含んだ地図の見方、コンパスの使い方の講義を行ない、熱心に登山の基礎知識を学びました。



・「学習山行」は早朝の雨で足元が濡れている中、8時半に相模湖駅に集合、受講者30名総勢38名による曇り空の中「実技学習山行」を行ないました。

今回は登山コースを従来の丹沢大倉尾根より相模湖～明王峠～陣馬山の往復とコースを変更して行いました。初めにリーダー持参の登山装備の説明、ストレッチの後2班編成で出発。登りの途中では、登り方、対抗者の避け方、休憩の取り方、脈拍数の自己チェック、コンパスを使って目標地点の確認、等多くのことを実地学習しました。

生憎の曇り空で 頂上での展望が無く・富士山を目標としたコンパスの練習が出来ず残念でした。今回も地図とコンパスに関心の有る方が多く、机上学習+実地練習が好評でした。

