

第13回みろく登山スクール 報告

第13回みろく登山スクールを、10月4日「机上学習」を桜木町の横浜市市民活動支援センターにて、10月10日「実技学習」を中央線相模湖駅～陣馬山周辺で行いました。

1 「机上学習」では山と自然に興味のある方々9名の参加でした。テーマは

- ① 山の歩き方・服装と装備、山のトラブル
- ② 地図の読み方とコンパスの使い方
- ③ 自然保護と登山者のマナー

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。

また、今回初めて鈴木自然保護部長より、当会の自然保護活動の取り組み状況や登山者のマナーをテーマにお話を頂きました。



2 「実技学習」は、8時半に相模湖駅に集合、受講者8名総勢13名により行ないました。

実技学習山行の心得を確認し、入念なストレッチで体をほぐした後元気に出発。登りの途中では、登り方、対向者の避け方、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。薄曇りの天気でしたが、頂上での展望は良く、富士山をはじめ丹沢、奥多摩の山並みを目標としたコンパスの練習が出来ました。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。

(陣馬山山頂)

(明王峠にて地図読み)

