

第14回みろく登山スクール実施報告

第14回みろく登山スクール「机上学習」を2016年3月12日横浜市西公会堂、「実技学習」を3月20日中央線陣馬山周辺で行いました。

・「机上学習」では登山に興味のある方々18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、映像を使った当会の活動紹介を行いました。



・「実技学習」は8時半に相模湖駅に集合、受講者13名総勢18名により行ないました。

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、前日の雨も上がり晴れ間の中、元気に出発。山行中は登り方、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随時実地学習しました。気温も上がり春の息吹を感じながら、全員元気に山頂へ。頂上での展望はまずまずで山梨、奥多摩方面の山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、下山後の感想でも机上学習+実地練習が好評でした。

