

ワンポイント講習

2011/06/25

登山の知識は簡単にひと事で言ってしまうは**危険回避**です。

疲労は、(装備・食事・歩き方・コース設定(計画)・体力作り)

アクシデントは、(地図・天候・登はん技術・応急処置・マナー)

今回は最初的一步 「安心登山の10カ条」

「リーダーシップとメンバーシップ」

団体行動で重要な事を、3つお願いします。

登山口では、急いで出発しないで準備体操をする。

登山口では余裕を持つ事。 準備体操をしながら頭の整理・コースの整理・忘れ物？

登山口の確認

コースの説明と注意点・休憩地点(昼食等)

リーダーを追い越して登って行かない。勝手に離脱しない。

体力任せで登らない。

最初はゆっくりと汗をかかない程度、30分衣服調整

徐々にテンポアップ。

隊列にはルールがある。

サブリーダー・初級者・健脚者・リーダー

(何故?先に行ったり、離脱は行けないの?)

道迷い・病気

連絡が取れなくなる。

リーダーには従う

リーダー&サブに一声かけて

山は平等ですが、弱者に合わせた行動を取りましょう。

登山はスポーツですが、競技スポーツでは有りませんから勝ち負けを競いません。

山に勝ち負けを持ちこまない。

タイムを競わない

重さを競わない

難易度を競わない

つくばハイキングクラブは組織の大きさとして県内で頑張ってますが、中身もシッカリとした組織に皆で作って行きましょう。

クラブ員としての、メンバーシップをしっかりと発揮して、楽しいクラブをお願いします。

竹内 理身