

登山ハイキングスタイル

警察庁が発表した昨年の国内の山岳遭難は、発生件数2508件（前年比215件増）、遭難事故者数3043人（前年比249人増）、死者行方不明者335人（前年比24人増）で、いずれも統計の残る昭和36年以降で最高値となった。年齢別では60歳以上が遭難の半数以上を占め、特に死者・行方不明者では7割が60歳以上となっている。事故原因に道迷い、転倒、滑落が上位を占め、中高年に多くみられる体力不足、経験不足、知識不足等があげられる。

健康的で楽しいはずのハイキングや登山ですが、知識の希薄さやハプニングに対するミスにより大切な命が簡単に奪われてしまうことがあります。これから自然に親しむ良いシーズンとなります。ハイキングを始めている人、経験はあるが技術や知識を正しく学びたいと考えている方には最適の講座です。

講座1 4月22日（土）◇服装と装備（日帰り）、歩き方（速さ・フォーム）など

机上 9時半～12時 油山管理事務所2F 実技 13時～16時 福岡市油山市民の森

- ①ハイキングの服装、装備とパッキング
- ②歩行技術（登り・下り）ストックの使い方
- ③山道を歩く（姿勢、歩く速さ、休憩場所、自然をいたわる）
- ④山に登るための体を作ろう（ストレッチ、トレーニング）

講座2 5月20日（土）◇岩稜帯の安全な通過（アルプスなど）

机上学習 13時～16時 山の店「ラリーグラス」大名店2F

- ①ロープの種類と結び方 ②歩き方、三点支持
- ③装備とセルフビレイなど

実技 5月21日（日）9時集合 九大糸島キャンパス手前ローソン
10時～15時 糸島市野北海岸グレンデ予定

- ・岩稜帯での実践 ①歩き方・三点支持、②セルフビレイの取り方
- ③ロープの結び方など



講座3 6月10日（土）◇地図とコンパスの使い方 福岡市油山市民の森公園

机上学習 9時半～12時 油山管理事務所2F 実技 13時～16時 油山市民の森

- ①地形図の読み方、地形のイメージ ②コンパスの使い方、目的地、現在位置の確認など。
- ③オリエンテーリングのコースで実践（小雨決行）

講座4 7月1日（土）◇夏山の計画を立てよう

机上学習 13時～16時 山の店「ラリーグラス」大名店2F

- ①山行計画書の立案と作成、食事（行動食） ②夏山の気象、電子地図の使い方（ヤママップ）
- ③山小屋泊のマナー、トレーニングなど

講座5 7月9日（日）◇体力年齢測定会（自分の体力年齢を知ろう）

9時集合 9時半～13時 測定会場 九州大学筑紫キャンパス健康科学センター

- ・最大酸素摂取量、脚筋力、全身反応時間、長座体前屈、上体おこし、閉眼片足立ち、握力、ストレス及び生きがい度検査など

講座6 9月10日（日）◇Eペース登山（運動能力測定山行）山行中の水分補給や体調変化を知る

8時集合 かまど神社 9時～16時 かまど神社～宝満山～三郡山の往復 実技山行

- ・尿、血圧、体重、敏捷性、脚筋力、握力、閉眼片足立ち、注意力テストなど

講座7 10月15日(日) ◇山の清掃ハイクとテントの張り方 油山市民の森
9時集合 9時半～12時 清掃ハイク(管理棟～展望台～山頂～キャンプ場)
13時 キャンプ場でテントの張り方、ツェルトの使い方の実技講座
①山のモラル(自然保護) ②テント2～5人用の各種 ③ツェルトの使い方など

講座8 11月18日(土) ◇雪山の歩き方と冬山装備
14時～16時 机上学習 山の店「ラリーグラス」大名店2F
①冬山の装備と服装 ②歩行(キックステップ) ③ピッケル、ストック、アイゼンの使い方
④小屋泊り・テント泊りのマナーや注意点

実技 2018年1月28日(日) ◇雪を楽しむ(歩行技術、雪山装備) 英彦山・くじゅう山城予定
9時半集合 現地駐車場 歩いてスキー場もしくは山麓・尾根まで行く。
・スキー場もしくは山麓・尾根で、歩行訓練をする。
キックステップ、ストック、ピッケル、アイゼンの使い方

特別講座 「登山と健康」講演会 11月26日(日) 13時～16時

講演1 登山中の身体変化について

講師 斎藤篤司先生 九州大学 大学院人間環境学研究院 准教授

講演2 山での突然死を防ぐには

講師 土井 理先生 熊本市・土井医院院長 国際認定山岳医

会場 九州大学筑紫キャンパス 筑紫ホール

入場 無料 定員 100名ほど(事前の申込みが必要です)

※講座の日程・内容や会場は天候や講師により、変更になる事があります。
また、講座4・7の後に実践山行(小屋泊まりやテント泊り)を企画予定

◇対象者 1日6時間程度を無理なく歩ける登山愛好者

◇定員 15名程

◇受講料 1日 一般 1,000円
 労山会員 500円
テキスト代・傷害保険料含む
(交通費・実技費用は実費)

◇会場 油山市民の森管理事務所2F
山の店「ラリーグラス」大名店2F
労山福岡県連事務所
実技山行は予定の山



◇申込み・お問い合わせ

福岡県勤労者山岳連盟 組織部・ハイキング講座係

福岡市博多区博多駅東2-8-22 第一よしみビル 705号

電話092-409-2810 FAX092-409-2812

PCメール jwaf_fukuoka@wave.plala.or.jp

所定の受講申込書に必要事項を記入し、FAXかメールでお申込み下さい。

お問い合わせは、担当者 大塚 携帯090-1515-4881 メール bccefo2k113@gmail.com にご連絡下さい。

※締切り日 各講座3日前まで ※定員になり締切りいたします。

◇主催 福岡県勤労者山岳連盟

◇後援

ハイキング講座 受講申込書兼誓約書

私は、福岡県勤労者山岳連盟主催の「ハイキング（基礎・スクール）講座」に受講いたします。

受講にあたり、主催者の実施概要を理解し他の受講生との協調を図り、お互いに学び高め合う事を目的にし、競い合い・主観的な批判・評論等は避け、特に誹謗中傷の発言や自己中心的な行動はいたしません。

実技山行中の行動については、基本的に自己責任であることを念頭に、健康の自己管理と山行リーダーや講師の指示やメンバーシップを守って行動いたします。

◇①～⑨項目に選択・記入をしてお申込み下さい。

①希望の講座を○で囲む 1 2 3 4 5 6 7 8 特別

②申込み日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

フリガナ

③氏 名

性別 _____ 男 _____ 女

④生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

⑤住 所
〒

⑥連絡先 _____ 自宅&携帯
電話

2 _____ 緊急用（留守宅）関係（ _____ ）

メール 3 _____

⑦健康状態や既往症など気をつけてほしい点

⑧所属（会など）

⑨講座の希望やハイキング計画等の質問、労山の会の紹介（入会希望）等

以上を記入

※上記の個人情報、この講座以外での使用はいたしません。

◇受理整理番号 _____ ◇受理日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

◇福岡県勤労者山岳連盟・組織部 ハイキング講座 担当者 _____

福岡市博多区博多駅東2-8-22 第一よしみビル 705号

Tel 092 - 409 - 2810 Fax 092 - 409 - 2812 メール jwaf_fukuoka@wave.plala.or.jp

担当大塚 Tel 090 - 1515 - 4881 Fax 092 - 984 - 0853 メール bccefo2k113@gmail.com