

(参考) 座学の講座概要について

第1～7回の山登り教室(座学)の概略については、以下をご確認ください。
なお、基本的に午前中(9～12時)開催となります。

第1回「登山をはじめるまえに」

登山の目的や種類、登山用具、登山計画から下山までの一連の流れについて大まかに取り上げ、「登山」という行為の全体像を理解する。

また初回の為、受講者の自己紹介や、本教室のガイダンスも合わせて実施する。

第2回「登山の基礎技術」

歩くスピードや休憩のタイミング、他登山者の追い越しマナーといった知識や、ザック・登山靴・ポールの具体的な使用方法を学ぶことで、山で歩く技術を学ぶ。また、上記以外に必要な登山用具の種類、登山の専門用語について解説する。

第3回「地形図の読み方」

等高線や地図記号などの解説、コンパスと地形図の使用方法を解説し、練習問題にも取り組むことで、地形図の読み解き方の習得を目指す。また、地図でも紙とアプリによる違いやメリット・デメリット、登山アプリの有用性や限界についても学ぶ。

※この回のみ 9～15時開催 (昼休憩含む) となります。

第4回「気象と天気図」

気象用語や天気図の読み方についての概略、天気アプリを活用した情報収集方法などについて学ぶことで、安全に登山するための気象の知識を身に付ける。

第5回「安全対策と救急法」

山での事故や怪我、危険な動植物などについて学ぶ。また、怪我した際の応急処置について、三角巾などを使用して実践することで、危険から身を守るための知識や技術を身に付ける。

第6回「登山計画書のつくりかた」

ガイドマップに記載のコースタイムやバス時刻表などを参考に、登山計画書の作成を実践する。