

講座実施報告（FIC 会員向け）

講座名	初めての山歩き① ～安全で楽しい山歩きのために～		
開催日時	2025年	5月 20日（火）	9時30分 ～ 14時
開催場所	清和県民の森（君津市）	一般参加者	5名

①活動概要（FIC 会員向けであることを意識して作成をお願いします）

高齢登山者による遭難が増えており、清和県民の森周辺でも同様の傾向にあることから、今年度新企画として、中高年の山登り初心者を対象に、3回シリーズの1回目として開催しました。

午前の前半は、座学「山歩きの基礎知識」を行いました。その内容は、高齢登山者遭難の原因と傾向、計画立案の考え方、装備と服装、ルールとマナー、山の天気、地図とコンパスの基礎知識、山（房総から3000m級高山まで）についての基礎知識と楽しみ方などでした。

同じく後半では、「山歩きの実際」と題して、遊歩道を利用して高低差70mほどの展望台を往復しました。準備体操の後、往路では主に歩く速度・歩幅とペース配分、体温・発汗調節、復路では主に転倒防止のための歩き方、道迷い防止のための地図とコンパスによる現在地確認について、それぞれ説明と実技を行いました。

午後は、スライドを使って、甲信地区の1000m級の低山から3000m級の高山まで、日帰り登山の6つの事例を紹介しました。



座学の様子



実技の様子



スライド上映

②珍しい動植物、珍しい生態（写真があれば紹介）

③講座内容、運営で良かった点、今後にお勧めしたい点

実技の準備体操では、転倒防止のためのフラットフットイングやバランス感覚のイメージトレーニングを取り入れ、特に復路（下り）では、フラットフットイング、ガニマタ歩き、スタンスの考え方を常に意識していただくよう、お願いしました。

地形変化点や分岐点では、その都度地図を開いて、現在地確認を体験していただきました。

参加者アンケートでは、山の歩き方の基礎を体験でき良かったとの感想をいただきました。

④講座内容、運営で反省する点、今後はお勧めできない点

持ち物のコンパスとして、製図用のものを持参した方がいました。幸い登山用のコンパスについてご理解をいただきました。次回から「方位磁石」とすることを主催者と確認しました。

⑤ヒヤリハット（担当理事と確認後、特になければナシと記載）

なし

（FIC 参加者）

・チーフ講師：望月力智

・アシスタント講師：神子秀男

（作成：望月力智）