

山行報告書

(2014.03.26改訂)

日時	2014年4月27日(日)		
山名	油山		
CL	講師:大塚氏	参加者	一般1名、会員1名(花田) (2)名
HP記載の有無:有			
(コース)	<p>* 福岡県連ハイキング講座1回目:歩き方・服装と日帰り装備</p> <p>10時~12時 机上学習 油山管理事務所2F 13時~16時 実技 油山市民の森</p> <p>・山道を歩く(姿勢、歩く速さ、休憩場所)・服装(登山靴、上着、下着) ・装備とパッキング・計画書・歩行技術(直登・トラバース・下降)ストックの使い方など</p>		
(コメント)	<p>基本的なことを学べる良い機会だった・・・配布資料(高嶺参照)</p> <p>1. 山行の行程・・・本日の計画⇒とにかく誰かにメモ!(冷蔵庫にメモ添付!) ⇒登山口、下山口、予定時刻、参加メンバー</p> <p>2. 歩き方・・・始めと登り下りはゆっくり!</p> <p>3. 三点支持・・・日頃から意識する!</p> <p>4. 休憩・・・理想は1時間サイクル(50分歩き、5~10分休憩)</p> <p>5. 下山時は特に気持ちと体力にズレがあることを認識すること!</p> <p>その他</p> <p>日帰りハイク装備・・・最低①ヘッドライト、②レインウエア、③コンパスと地図</p> <p>沢登り・・・メンバー同士の声が届かないので手合図を決めておく。</p> <p>ビニール大・・・2~3枚準備(防寒、防水、レインウエア代わり)</p> <p>下着・・・夏冬で仕様を変える(夏:速乾、冬:保温)</p> <p>夏場の水分・・・2本サーモス用意(A:氷満タン、B:スポーツドリンク)して、 熱中症対策</p>		
費用概算	駐車料金300円+ガソリン代約400円		
(交通費)	総額	÷	○=
(その他)	□□	÷	△=