

第2回プロが教える安全登山講座 第4回机上と実技の報告です。

テーマ；遭難のリスク②「シャリバテ・水バテ」

講師；安村淳（山指協）

1、机上；2017年1月17日（火）18：00～19：30、カモシカスポーツ山の店横浜店にて

参加者；一般36名、山指協；富田、上村、木元、藤井

内容；安村がjROの代形でjRO会員の2016年の事故報告とjROの紹介を行った後、本題に入る。

第3回講座の体力不足を受け、今回は山の難しさを表す消費エネルギー計算の最新法「コース定数」と今までの簡易法等を説明し、山のエネルギー不足と脱水のリスクから、山でのエネルギー補給や水分補給などの話をした。



2、実技；2017年1月21日（土）、奥多摩・高水三山にて

講師；安村淳、アシスタント；安村万里

内容；軍畑駅で集合後、全員の装備を含む全体重を測り、コース定数から各自の消費予想エネルギーを計算し、ショット1袋を飲み出発、以後約1時間ごとに1ショット、計4ショットと行動食で登り、御岳駅に下山後各自摂取エネルギーと給水量を確認してもらったが、目標（予想の70%）を補給したのは10人中3人のみであり、山でのエネルギー補給と水分補給の重要性と難しさを体感してもらった。

