

### 第3回プロが教える安全登山講座第5回講座（最終回）報告

- 1、日時；2018年2月2日（金）18:00～19:50 会場；カモシカスポーツ山の店横浜店会議室にて
- 2、参加者；42人（スタッフ；上村、安村）
- 3、講師；山本正嘉氏（鹿屋体育大学教授）
- 4、テーマ；安全で快適な登山の為に
- 5、内容；
  - ① 司会挨拶；山指協安村
  - ② 主催者挨拶；山指協担当理事上村
  - ③ 協力団体挨拶；GoALP 橋本氏、労山神奈川県連盟入木田理事長
  - ④ jRO の紹介と jRO 会員の事故報告；jRO 中嶋氏
  - ⑤ 講演；3年間に渡る「プロが教える安全登山講座」シリーズのまとめとして、山本講師より安全登山の為の問題点と必要な事項について、次の説明がなされた。

現在の山岳遭難の多さの問題点は登山者の体力不足を登山者自身が認識していない事で、この説明を聞いた人の10%以下の人しか必要なトレーニングを続けられていない事から始め、

安全登山の為には日常はスクワットなど筋力トレーニングと低山トレーニング、低山トレーニングは月間登下降距離±2000mを目指す、マイペース登高能力テストで自分の体力をチェックする、個人差があるのでPDCAでそれぞれが工夫をする事など、具体的に噛み砕いた説明がなされ、安全登山の為には正解は一つではなく、登山者それぞれの地道な努力が必要という結論であった。

本シリーズのまとめとして、登山者へ安全登山の意識付けをする良い講演であった。
  - ⑥ 質疑終了後は、著書のサイン会と参加者と記念写真を撮るなど、参加者との交流をして頂いた。

なお、著書は9冊販売をした。
  - ⑦ 講演終了後、20名ほどで懇親会を予定したが、会場がないために懇親会は中止をして、講師を含む関係者7名で会食をして解散とした。
  - ⑧ 写真

