

登山スタートUP

だれでも気軽に始められるのが山歩き。

知っていれば簡単、知らないと遠回りな事が多くあるのも確かです。

山歩きに興味があっても、始めるきっかけが少ない方。

ご友人を山歩きに誘ってみたい方。

すでに山歩きをしている方も登山知識スキルのブラッシュアップにおすすめです。

山歩きの魅力を120%楽しむために、スムーズに山歩きを始めてみませんか。

☆登山ガイドが山歩きの疑問になんでも答えます。

☆里山から日本アルプス、海外アルプス登頂までスキルUP可能

☆グループ、山の会様への出張講座も承ります。

☆ご参加の皆様に旅八ガイドプラン割引券プレゼント

	表題	日程	開催形式	お伝えできるテーマ	参加費
山歩き スタートUP①	疲れない、ころばない、山の歩き方と靴選び、登山装備アドバイス	◇松山 2026/3/8 (日) 10:30~12:30	机上講習 120分	・膝と腰を痛めない、疲れない、ころばない 歩き方（足運び、重心移動、歩く速さ） ・危険個所の歩き方（岩稜帯、梯子、急斜面ザレ場） ・山でのストックの使い方・柔らかい靴と固い靴の違い ・登山靴の選び方・登山装備の選び方アドバイス	¥2,000
山歩き スタートUP②	山歩き（膝と腰を守る）のためのトレーニング・ストレッチ方法	◇松山 2026/4/12 (日) 10:30~12:30	机上講習 120分	・山でケガをしない、膝腰を痛めないためのトレーニング方法（持久力、筋力、バランス、およびストレッチ） ・疲れない登山にむけての準備（歩く速さ・カロリー管理・水分管理・休憩について）	¥2,000
山歩き スタートUP③	・山の天気読み ・悪天時の注意点行動ルール	◇松山 2026/5/9 (日) 10:30~12:30	机上講習 120分	・天気を読む重要性 ・天気図の見方（基礎） ・雨雲レーダーの見方 ・春夏秋冬の天気傾向 ・気象情報サイト紹介と利用 ・寒気と風の重要性 ・荒天時の注意点と行動ルール ・低体温症、熱中症判断基準 ・雷のリスクコントロール	¥2,000
山歩き スタートUP④	・山の地図読み ・道迷い遭難しないための注意点行動ルール	◇松山 2026/6/7 (日) 10:30~12:30	机上講習 120分	・地図の基本的な見方使い方（等高線、磁北線） ・コンパスの使い方と現在地把握 ・GPSアプリの活用と注意点 ・山歩き中の注意箇所 ・道迷いをした時の対処法及びピバークの判断基準 ・危急時におけるフローチャート	¥2,000
山歩き スタートUP⑤	山歩きのためのロープワークと安全確保	◇松山 2026/11/8 (日) 10:30~12:30	机上講習 120分	・岩登りではなく山歩きにおける基本的なロープの結び方・使い方（八の字結び・クローブヒッチ・ムンターヒッチ・フリクションノット） ・急斜面、徒渉、危険個所の通過における安全確保 ・支点構築	¥2,000