

▲主催：兵庫県勤労者山岳連盟 安全対策委員会・ハイキング教育部

いつまでも元気に楽しく登山を続けるために

歩き方の講習会



講師：安藤 真由子 氏

（体育学博士・登山ガイド・健康運動指導士）

【開催要項】裏面にも講習会の目的・要領を記載しています

以下の2通りのコースからご希望をお選びください

- ① 1日コース：「講演」のみを受講（受講料 1,000 円）
- ② 2日コース：「講演」と「実技」を受講（受講料 3,000 円）

講演

- ・日時：2026年2月7日（土），受付 13:00～，開始 13:30，終了 15:30
- ・会場：県立 のじぎく会館・大ホール
- ・定員：100名



◀「1日コース」

実技（詳細は参加者に後日ご連絡）

- ・日時：2026年2月8日（日），集合 9:00，解散は掬星台で午後
- ・集合場所：阪急 六甲駅 北口 1F
- ・定員：40名
- ・登山ルート：阪急 六甲駅 ～ 山寺尾根 ～ 掬星台



◀「2日コース」

【申し込み方法】＊締切：1月31日（但し 定員に達したら締切り）

①「1日コース」、②「2日コース」のいずれかの希望に応じて、右上のQRコードをスマートフォンのカメラで読み取り、フォームに必要事項を記入して送信

＊2月1日以降のキャンセルは受講料と同額を申し受けます

＊申し込み受付後、1週間以内に実行委員から「受付完了」の通知メールをお送りします

＊「受付完了」の通知メールが届かないときやご不明な点は以下のアドレスに問い合わせください

（お問合せ先）hwaf_anzen_req@googlegroups.com

【 講習会の目的 ～安藤先生からのメッセージ～ 】

いつまでも元気に楽しく登山を続けるために必要なことは、

- ① 怪我をしないこと、
- ② 体力の維持・増進に努めること、
- ③ 自分に合った登山計画と実行、です。



今回の講習ではご自身の体力チェックとともに、普段からできる登山のためのトレーニングや登山中のペース配分や歩き方についてお伝えいたします。また、登り下りの歩き方講習も行います。この講習を通じて、皆様の今後の登山がより楽しく続けられるきっかけになると嬉しく思います。

【 実技の目的と要領 】 * 前回講師の山本正嘉先生のご説明より引用

多くの山岳会・山の会では高齢化が進んでいます。年をとれば体力が低下します。その対策として、体力のトレーニングはもちろん必要です。しかしそれとあわせて、山で上手に歩くことも重要です。現状を見ると、**年齢や体力に不相応な速すぎるペースで歩いて、起こさなくても済む疲労に悩まされている人がたくさんいる**からです。

そこで今回は**上り坂をゆっくり上ることで、高齢者でも疲労せずに歩ける、安全で安心な登高ペースの体験実習**を行います。これは1時間当たりで垂直方向に300m～350m くらい上げる速さです。この速さを自分の感覚だけで保つのは、ベテランでもかなり難しいので、登高速度を表示してくれる登山用の時計(セイコーアルピニスト)を使ってペースを調整し、その速さを体験します。



当日の予定

9:00 阪急六甲駅に集合後、歩き始める

9:30 山寺尾根登山口(200m)で出発

第1区間(普段のペース) : 登山口(200m) から 300m附近まで

第2区間(安全ペース) : 300m 附近から 400mまで 登高速度計を見ながら

第3区間(安全ペース→やや速いペース→安全ペース) : 400m から 600m まで
登高速度計を見ながらペースを変えて上り、きつさの変化を体感する

第4区間(まとめ) : 600m から掬星台まで 学んだ安全ペースで上れるかを試す

12:30 頃～ 掬星台でまとめのミーティング後、解散