

ハイキング指導者勉強会

- 1 開催日時 平成 28 年 7 月 22 日(金) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
- 2 開催場所 板橋区立小豆沢体育館 3 階 多目的室
- 3 講師 原 邦三 氏
(有)奥多摩館 代表取締役
自然関係図書編集者、写真家、植村冒険館アドベンチャー講座講師
- 4 テーマ及び内容 ハイキングの楽しさ =日本の山の良さ=
 - ・自然に親しむ楽しさ
 - ・中高年者向け、野山の歩き方と安全指導
 - ・装備(持物)、地図読み(読図)のノウハウ、安全確保
- 5 参加者 50 名
 - ・板橋区体育協会理事、代表委員
 - ・板橋区体育協会 27 団体への呼びかけ(自由参加)
 - ・一般参加、(植村冒険館友の会役員、板橋区スポーツ推進員)

講演内容(テーマ及び内容)

「ハイキングの楽しさ =日本の山の良さ」

- ・自然に親しむ楽しさ
- ・中高年者向け、野山の歩き方と安全指導
- ・装備(持物)、地図読み(読図)のノウハウ、安全確保

第一部 登山の楽しさ 歴史編 — 登拝登山と近代登山の融合とその歴史 —

古来の日本型自然の楽しみ方と近代登山の黎明期以降の日本の登山の歴史。西行、芭蕉、その他の巡礼・登拝登山など日本古来の自然や山の親しみ方と明治末年のウォルター・ウエストーン登場による西洋型近代登山の黎明期から大正期、戦後の大衆登山(登山ブーム)まで、連綿と続いてきた日本の登山史を軸に「山登りの楽しさと面白さ」をスライドで当時の写真を見せていただきながら、大自然のなかでいかに人間関係がシンプルな状態になれ、「歩く」ことが基本でけっして難しいことではなく、合った山とコースを、自分で行ける山を選べることができ健康面、精神面、自然に関する知識、人間関係など様々な効果が期待できるなど様々な効用が期待できます。

第二部 登山の楽しさ 実践編 — 登山の基礎知識と技術編 —

実践的初歩の登山技術と知識、登山の具体的効用をお話しいただきました。山登りは、自分の体力・好みに合った山やコースを選択できる。公園化したコースから、里山・峠歩き、低山歩き・縦走、中級山岳のピークハント・縦走、高山のピークハント・縦走など、様々な形態があるが、遭難などの危険もあり様々な角度からお話しをしていただい

た。また、無理のない歩き方、呼吸法、疲れない筋肉の使い方、装備品、危険回避の心得、等山登りのためになる、有意義な実践講座でした。もっとお話を聞きたいところでしたがあっという間に講演終了の時間となってしまいました。

講師プロフィール

昭和 24 年(1949)生まれ

43 年 中央大学経済学部入学(中央大学ハイキング部入部)

47 年 同学卒業 同年 (株)山と溪谷社入社

月刊・山と溪谷編集部配属

52 年 同社退職、フリーの編集者として登山書籍の編集に携わる

54 年 (株)たかね書房設立 編集担当取締役就任

平成 9 年 登山・旅行・アウトドア系の書籍編集制作会社

(有)奥多摩館を設立、代表取締役就任

【編集書籍】170 冊以上

山と溪谷社刊アルパインガイドシリーズ

実業乃日本社刊ブルーガイドシリーズの登山ガイドブック

ムック、海外版ガイドブック

植村冒険館機関紙・アドベンチャーフォーラムなどの編集制作

<直近の編集書籍>

山登り 365 日

2012 山と溪谷社

日本三百名山 上・中・下巻

2015 山と溪谷社

日本の火山

2016 山と溪谷社

新日本山岳誌

2016 ナカニシヤ出版

(下野敏弘 記)



