

## 第1回セルフレスキュー教室実技(三轟山)

【山行日】2019年5月12日(日曜日) 天気 曇りのち晴れ

【交通】マイカー2台

【参加者】KM NT HK FA

【講師】OM FT

【アシスト】SM AH CL:MK SL:MY

【コース】野木役場発 8:00⇒三轟山東口駐車場 8:30⇒青竜ヶ岳 9:10⇒1回目講習  
9:25~9:45⇒みかもハーブ園 10:10⇒2回目講習 10:15~11:50⇒昼食  
⇒三轟の関所⇒三轟山東口駐車場 13:20



【感想文】\* 三轟山でのセルフレスキュー実技は、なんとマンツーマン以上の贅沢で楽しい山行でした。自分のストックが、みるみる松葉杖に変身。研修委員さんのテーピングをふんだんに使わせていただきました。

「無理に速く歩かなくていいの。」というお言葉が何より嬉しく、不安を払ってくれました。教えてくださった皆様、同行の皆様、ありがとうございました。(M. K)

\* 今回の講習会では、レジ袋、新聞紙の活用法が、特に印象的でこれからは、必携します。

(T. N)



### 【最後に】

受講生の皆さん講習お疲れ様でした。天候にも恵まれ、暑くもなく寒くもなく快適な講習会日和になりました。講師、アシストの方々の丁寧な説明でわかりやすく講習内容も充実したセルフレスキュー教室でした。受講生の皆さんも各自真剣に取り組まれ、今回身につけた事はこれからの山行に役立つものと思います。最後に講師、アシストを務められたOさん、Fさん、Aさん、Sさんありがとうございました。

(CL:MK)