

# ハイキング楽校（第1回：歩行技術実技） 太平山 5月22日

参加:K、S、K、K、O、K、Y

講師兼 CL:I、SL:N



ハイキング楽校一回目実技、ご指導有難うございました。

座学でも非常に参考になるお話、裏技的な貴重なお話等々、楽しく参考になりました。

特に下りの際、膝を落とすと安全に下山できるというのが、実戦で理解できました。

次回もご指導よろしく願いいたします。(TS)

5月22日(日)、太平山にて歩行技術の授業に参加させて頂きました。

安全で疲れない歩き方、ストックの使い方など親切丁寧に教えていただき、勉強になりました。

今後も授業に参加し、レベルアップできるように頑張りたいと思います。

ありがとうございました。(KK)



5月22日、ハイキング楽校の実習で太平山に登りました。太平山といえば車でアジサイを見に行ったことがあります。大した山ではないと思っていました。当日は雨が心配でしたが、何とか上がってくれたのは良かったのですが、地面はぬかるんで滑りやすかったです。下りは、特に滑りやすく、とうとう転けてしまいました。そのうちに膝の辺りが痛くなり、散々でした。痛みを訴えると貼り薬や飲み薬を頂き、何とか駐車場までたどり着くことができました。用意周到で親切な皆さんに感謝しています。(YK)

ハイキング楽校 1科目 “開校式”・“疲れない歩き方”座学/実技参加の皆様ご苦労様でした。今回ベテランの方、新人の方がおられる中、正直伝える事の難しさを痛感致しました。自分で言葉に置き換えて説明した時に果たして思うように伝わっているのかどうか、皆様の顔色を伺いながらのスタートでした。お聞き苦しい点多々あったと思いますが私も新人どうかお許してください。こんな私ですが一言述べさせて下さい。疲れない歩き方⇒静荷重・静移動/膝前・腰前・小股歩行/靴の裏を見せないフラット歩行。皆さんで実技時に唱えた膝前・腰前・小股歩行を忘れずに！！どうか1日でも早く自分のものにして頂き、更なる上の山行を目指して下さい。私もまだまだ・・・ing です。共に頑張りましょう(KI)