

# 平成 30 年度主催事業「英彦山登山塾～目指せ！Hikonist～第 1 回」

○開催日：平成 30 年 5 月 26 日（土）～27 日（日）

○開催場所：英彦山青年の家及び英彦山

○参加者数：6 名

○事業のねらい

英彦山での登山を通して、登山の基礎的な知識及び技術について継続的に学ぶことで、「英彦山を安全に楽しく登山・トレッキングする人（Hikonist）」を養成し、今後の登山活動に資することができるようにする。

## 活動 1 講話「登山の基礎・基本」

## 活動 2 講話・演習「疲れにくい歩き方」



出会いのつどい後、日本山岳会北九州支部事務局長の竹本正幸先生に登山の装備、栄養の摂り方など、基本的な内容について講話していただきました。先生の経験を織り交ぜながら、分かりやすく楽しい内容となりました。

講話の後は、実際に青年の家周辺の階段や斜面、ガレ場などでの歩き方の演習を行いました。靴ひもの結び方や滑りやすい場所での足運びなどについて学びました。参加者の方は、ちょっとした違いで歩きやすくなることに驚いていました。



## 活動 3 イベント「英彦山山開き前夜祭」

夜は、今年で 53 回目を迎える「英彦山山開き」の前夜祭に参加しました。英彦山の伝統芸能「英彦山踊り」青年の家職員が扮した山伏たちが行う「山伏問答」「ギター生の演奏」などを楽しむ様子が見られました。

## 活動 4 演習「英彦山登山」

2 日目は、1 日目の学びを生かして実際に登山を行いました。今回は、青年の家を出発し、バードコース、正面参道、中岳を往復するコースです。途中、狭い斜面や滑りやすいガレ場での歩き方、休憩中の水分補給の仕方、心拍数を測りペースを調整する方法などについて、説明を受けながら登りました。





山頂へ着くと、たくさんの人でにぎわっていました。今回、英彦山神宮上宮で行われる「山頂祭」に間に合ったので参加することができました。昼食を食べ、下りの歩き方を確認しながら、全員元気に下山することができました。



#### ○参加者の感想

- ・ほとんど初心者でしたので、大変為になりました。道具の準備が大事であることがわかりました。
- ・講師の先生に直接尋ねることができ良かったです。靴ひもの結び方で、歩き方もずいぶん変わったことに驚きました。
- ・ペースや歩き方を学び登れたことで、下山後の疲れ方がこれまでと違いました。

#### ○全体を通して

当日は、晴天に恵まれ、登山できたことが参加者のみなさんにとって何よりであったと思います。今回、参加者の方が少なかったのですが、参加者同士、参加者と講師、参加者と職員のつながりができ、楽しく学べる登山ができたものと思います。第1回目の事業を通して「Hikonist」に近づくことができたものと思います。第2回目は、10月27日、28日の2日間「地図読みの練習」、「冬山登山の心得」などを中心に進めていく予定です。

第2回目からの参加については、青年の家までお問い合わせください。

