

甲高学

(1) 自己の体力とコースに必要な体力の把握

- ## (2) 目的の明確化

- (3) 日程の調整（全ての時間の把握）

- ① 日程 (○泊○日)

※休憩と食事はいつどこで、何を。

行動食は、シャリバテをしないようにとる。

※どこで引き返すか。(コースと時刻との相談) エスケイブルートの確認

- #### (4) 天候の情報収集

- ・ 2つの計画（主案と副案） ・ 決行の可否 ・ 引き返す勇気

- ## (5) 服装の検討 命を守る服装

- ### (6) 準備物

- ①必携→→→「
②救急パック
③食料→→朝事、行動食、夕食、非常食
④飲用水
⑤その他（快適な登山と荷物の重さ）

- ### (7) トイレの問題

- ### (8) 登山計画の作成

2 山での歩行と体力

- (1) 総合距離と標高差の把握
- (2) 基本はフラットフットイングだが、
- (3) 登りでは、ゆっくり行動→→→でも歩き続ける。
- (4) 下りの技術とは
- (5) ポール（ストック）の有効活用
- (6) 岩場で訓練の必要性