



TOKYO 池袋教室 KEEN 湘南平塚教室に続き

岐阜校第2シーズン開校決定

2018年2月5日(月)から月2回開催

山女子クラブは女性にやさしい登山教室です。

これから山を始めたい方。興味はあるけど不安を持っている方。

山登りの基本を学んで 富士山やアルプスの山々に挑戦しませんか？

自然豊かな山に登り、ゆったりと時間を過ごすことは、心もからだもリフレッシュして日常生活の疲れが癒されるもの。

しかし、自然が厳しさを見せた時には、極限まで肉体や精神を酷使することさえある激しいスポーツでもあります。

楽しみ方も人それぞれ、一人一人が違う目的を持って山に登っているといってもいいでしょう。

多くの頂に立ちたい人。草花を見るのが好きな人。頂上からの眺望がなにより楽しみという人。山の写真を撮りたい。仲間とおしゃべりを楽しみたい。山で食べる食事が楽しみ。一人きりで自分自身と向き合いたい人。

『なぜ山にのぼるのか？』

人が山に登るようになって以来ずっと問いかけられて来た永遠のテーマです。

山に登るといふ行為は、からだを使うスポーツであると同時に、とても知的な活動といえるのです。

女性は女性のペースで

かつて登山は、フィールドである山の環境整備の面でも、入手できる用具の種類においても、とりまく社会の目さえも、男性中心で進んできた世界でした。

少数派だった女性登山者は男性に合わせなければならないことも多く、トイレ一つとっても、ストレスを感じていたことでしょう。近年ようやく女性にも配慮した環境整備がすすみ、女性向けに企画された用具も豊富に販売されるようになりました。気軽に登山を楽しみたいという女性の希望が叶うようになったのです。

だからといって男性と女性の身体的、体力的な差や、精神や思考の差がなくなるわけではありません。男女が一緒に山で過ごそうとすると、気を遣わなければならない、山を楽しむうえでは煩わしいことも多いはず。

山に登る技術や知識の修得においても、男性なら独学と体力勝負で乗り切ってしまうようなことも、繊細な女性の、特に初心者では不安を感じて、なかなか自信が持てない山女子が多いのではないのでしょうか。

でも本来、女性は女性のペースで山を楽しめばいいのです。

※裏面にこれからの予定が記載されています。

「山は楽しむもの」不安や危険があってはなりません

山女子クラブは、そんな悩める山女子のみなさんに、自分のペースで山に登るコツや、不安を取り除き自信を持って山歩きを楽しむための技術や知識を。また山の楽しみ方がもっと広がるヒントを提供したいと考えています。

まだ一度も山に登ったことがない入門者の方も安心して受講していただける初心者登山教室は、山歩き(トレッキング)に必要な基礎知識と基本技術を中心に、単なるツアーガイドではない教室指導経験豊富な講師が、わかりやすく丁寧に指導いたします。

山女子クラブの登山教室は、毎月一つのテーマで机上講習と実地講習が各1回。年間12テーマ構成です。できれば一つのテーマで机上と実地をあわせて受講していただくことで、より効果的に理解を深めることができますが、自分の興味やレベル、スケジュールによって、それぞれの講習会を個別に自由に選択して受講していただいても良いのです。

第①回 山登りの計画を立てよう！

→ 2月5日(月) 18:30~20:30 → **好評のうちに終了致しました！**

第②回 安全な登り方 安心の下り方を学ぼう！

→ 2月28日(水) 18:30~20:30 メディアコスモス つながるスタジオ

第③回 地図を読めるようになるろう！

→ 3月15日(木) 18:30~20:30 メディアコスモス つながるスタジオ

第④回 地図を読めるようになるろう！

→ 3月29日(木) 18:30~20:30 メディアコスモス あつまるスタジオ

第⑤回 山の天気を学ぼう！

→ 4月12日(木) 18:30~20:30 メディアコスモス つながるスタジオ

第⑥回 山登りの栄養補給と水分補給を知ろう！

→ 4月26日(木) 18:30~20:30 メディアコスモス つながるスタジオ

第⑦回 夏山の装備を総チェックしよう！

→ 5月10日(木) 18:30~20:30 メディアコスモス つながるスタジオ

第⑧回 富士登山計画について学ぼう！

→ 5月24日(木) 18:30~20:30 メディアコスモス つながるスタジオ

第⑨回 自然を観察しながら歩こう！

→ 決定次第告知

第⑩回 危険な場所の通過方法を学ぼう！

→ 決定次第告知

第⑪回 トラブルにあってしまった時の対処法を学ぼう！

→ 決定次第告知

第⑫回 雪山登山の基本を学ぼう！は

→ 決定次第告知

参加費用 資料代のみ お一人さま 各回1,000円

ご興味のある回のみでの参加も可能です。

お問い合わせは以下へ

メールですと対応早いかと思います。

問い合わせ先 アウトドアバトラーズ 山本

090-8734-2308

outdoorbutlers@gmail.com

<https://m.facebook.com/outdoorbutlers/>

<https://m.facebook.com/yamajyoshiclubgifu/>