

鳳凰通信No.8

2013. 7. 10 発行
全校登山担当

夏が来た！

先週土曜日、関東甲信地方で梅雨明けが宣言されました。ここ数日は昼間の太陽からの照り付けはものすごいですね。部活動でも言っていますが、水分をこまめに摂って熱中症予防を心がけましょう。特にこのように急に暑くなり始めが危険と、ニュースでも報じていました。休養・睡眠・栄養を十分に。体調管理は万全にしておきたいですね！

登山学習～鳳凰三山へ登るために～

今週月曜日、南アルプス山岳館の中込景子さんをお迎えし「登山の登り方、ザックの荷物のつめ方について講習していただきました。体育館のクライミングボードで実際に登ったりして登山本番を意識した時間となりました。

<お話を聞いてわかったこと>

- ・登り方や降り方に工夫があった。三点支持は知っていたがやったことはなかった。
- ・山の歩き方でわかったことは、登りは背筋をピンと伸ばすのと、歩くときかかとをくっつけることです。
- ・岩場などを登るとき、必ず足や手などの三点を必ず支持する。
- ・登山のとき、どういうものを持っていったらいいか、よくわかった。
- ・山の楽な歩き方、落石を知らせる言葉（ラーク）を教えてもらった。
- ・岩の登り方がよくわかってうれしかった。
- ・おやつには炭水化物や糖分（エネルギー）が多いもの、塩分（筋肉の調子）が多いものを持ってくる。
- ・登り方と降り方（背筋を伸ばす。かかとを浮かせない。）
- ・かかとをくっつけながら自分のペースで歩くことが大切。
- ・歩くときの足への体重の乗せ方がわかりました。この歩き方で本番でも楽に歩きたいです。
- ・おかしについて（塩分については筋肉がつかれたとき・糖分のあるものはおなかですいたとき）
- ・改めて荷物のつめ方から歩き方まで細かに聞くことができた。本番で聞いたことを実践したい。



かかとを浮かせず登りましょう。



三点支持、できるかな？