

# 鍼灸師 大場ガイドの「身体を痛めない歩き方」講座

「下りで膝が痛む」「腰痛で登山を諦めないといけないかも」「下りが苦手」「岩場、ガレ場、ザレ場が怖くて通過に時間がかかる」「足元が滑る雪山が怖い」こんなお悩みに体の専門家・鍼灸師大場ガイドが指導。講座では一人一人の歩き方を動画撮影もします。科学的&客観的な歩き方指導を行う、通常の山の歩き方講座とは全く違う講座です。また、最新の科学的知見に基づいた効果的なウォーミングアップ&ストレッチ法のご紹介。家でできるトレーニング法&リハビリ法のご紹介も行います。毎年参加のリピーター続出の大人気の講座です！！



大場拓也 鍼灸師 登山トレーナー  
日本山岳ガイド協会 登山ガイドステージⅡ



登山の初心者から経験者、どなたでもご参加可能 **講習費各回 ¥13000** (別途当日経費 約300円)

**11月23日(木祝) 六甲地獄谷 最大6名**

※雨天・雨後など状況により予定を変更、もしくは中止になる場合があります。

～苦手なザレ場での登り・下りや「こんな時にどう歩けばいいの？」が分かるようになります～

- 集合 阪急芦屋川駅北側広場 9時 ●解散 阪急芦屋川駅 16時
- 行程 駅…高座の滝…地獄谷入口(歩き方の基本とウォーミングアップ)…地獄谷…ピラーロック…ロックガーデン…堰堤(総括)…芦屋川駅
- 歩行 約4キロ 3時間+講習時間

お申込みはこちらをクリック! → [島田ガイド事務所 大場ガイド秋の歩きかた講座申込](#)

## 【基本装備】

登山靴、靴下、肌着上下、中間着、アウター、長ズボン、防寒着、雨具、帽子、サングラス、日焼け止め、バックパック(30L程度)、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶 1L前後)、ヘッドランプ、地図(アプリ可)、プレートコンパス、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布等貴重品、携帯電話、嗜好品(カメラ、双眼鏡等)、メガネの方は予備やコンタクト、ファーストエイドキット(絆創膏、テーピング、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬、筆記用具など最小限)

(状況により便利な装備 = 必携ではありません)

トレッキングポール、蜂スプレー、虫よけスプレー、ツェルト、ザックカバー、インナーバック、バーナー

## 【安全装備】

ヘルメット(無料貸し出しあり)