



鍼灸師 大場ガイドの「身体を痛めない歩き方」講座

～「こんな時にどう歩けばいいの？」が分かるようになります～

講習費 各回 ¥14000 (別途当日経費)

※参加資格 登山の初心者から経験者、どなたでも ※各回サブガイドが1名付きます

イエローレーベル

歩く楽しみ／健康と気づき

グリーンレーベル

歩くから登へ／安全と基礎

ブルーレーベル

登るを深める／技術と判断

「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人気の講座です！！



大場拓也ガイド
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



4/24(金) 「六甲地獄谷」

集合時間 9:00
●阪急芦屋川駅北側公園
解散 16:00 同駅

●歩き方・筋トレ方法・ガレ場・ザレ場 (3~8名)

- 芦屋川駅…高座の滝…地獄谷入口（歩き方の講習）…地獄谷…ピラーロック …ロックガーデン…堰堤…芦屋川駅
 - 歩行距離 約 4 km ●歩行時間 3 時間 + 講習時間
- ※要ヘルメット（レンタルあり ¥1000）汚れてもよい靴下1足
当日経費¥1000前後（ガイド交通費として）

5/23(土) 「高御位山」

集合時間 9:00
●JR山陽本線 曽根駅
解散 16:00 同駅

●歩き方・筋トレ方法・岩稜帯登り下り (3~10名)

- 曾根駅…鹿嶋神社駐車場（歩き方講習）…登山口…（岩場を使った歩き方・登り下りの練習）…高御位山 …（総括）…JR曾根駅
 - 歩行距離 約 8 km ●歩行時間 6 時間 + 講習時間
- 当日経費¥1000前後（ガイド交通費として）

10/16(金) 「六甲地獄谷」

集合時間 9:00
●阪急芦屋川駅北側公園
解散 16:00 同駅

秋の講座 4/24と同内容

※要ヘルメット（レンタルあり ¥1000）汚れてもよい靴下1足
当日経費¥1000前後（ガイド交通費として）



11/28(土) 「高御位山」

集合時間 9:00
●JR山陽本線曾根駅
解散 16:00

秋の講座 5/23と同内容

当日経費¥1000前後（ガイド交通費として）



雨天・雨後は延期もしくは中止になる可能性があります。状況によって行程が変わることがあります。

基本装備 登山靴(履き慣れている方はアプローチシューズ可)、靴下、インナー上下、ミッドウエア、防寒着、レインウエア上下、帽子(日除け帽子はつば短め推奨、寒い時は薄手ニット帽子)、手袋(薄手、雨用もあればよい)、サングラス、日焼け止め、バックパック(日帰り20-30L、宿泊30-40L、テント40-60L)、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶 最低1L)、ヘッドライト、地図(アプリ可)、タオル、プレートコンパス(なくても可)、ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話(予備バッテリー)、メガネやコンタクトの方は予備、あれば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
***季節によって** 日除けフェイスカバー、虫よけ、虫よけ帽子、蜂よけスプレー+ポイズンリムーバー、熊スプレー+熊鈴、カイロ

※ 地獄谷の講座は要ヘルメット(レンタルあり 有料¥1000) と汚れてもよい靴下1足

お申込み・お問い合わせは [こちら←](#)

主催
(株)ナチュラルスタイル

