

# 歩き方講座

## 鍼灸師大場ガイドの「身体を痛めない歩き方」

「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同行。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。



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

### ■10月26日(水) 六甲地獄谷 最大6名 ※雨天・雨後は中止になる可能性があります。

～実技と座学で歩き方の基本をじっくりと学びます。「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4キロ 3時間+講習時間 ●当日ガイド経費 300円程度
- 基本装備+ヘルメット(無料貸し出し有)

### ■11月19日(土) 高御位山 最大8名

～実技を中心に登りや下り、いろいろな状況での歩き方を練習します～

- 集合 JR山陽本線「曾根」駅北側 9時 ●解散 JR山陽本線「曾根」駅 16時
- 行程 駅…鹿嶋神社登山口…(岩場の歩き方・登り下り方)…高御位山…(総括)…JR曾根駅
- 歩行8キロ 6時間+講習時間 ●当日ガイド経費 1000円程度
- 基本装備

〈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(30~40l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 トレッキングポール、蜂スプレー、虫よけスプレー、虫よけ網帽子(夏季)、ツェルト、ザックカバー、インナーバツク、バーナークッカーセット

お申込み・お問い合わせは  
こちら

主催 株式会社ナチュラルスタイル

