

【2024年度】オンライン登山歩行術指導コース

主催：ヒュッテ入笠【株式会社マナスル山荘】

講師：山口信吉【ヒュッテ入笠オーナー】

Zoomによるオンライン講座

開催日	曜日	開始時間	終了予定時間	講座時間	テーマ	主な内容【前半は動きづくり】	主な内容【後半はテーマの内容】
2024年5月21日	火曜日	20:00	21:30	1:30	歩きの基本、歩くとは？	歩くための動作作り（リラックス・体を緩める）	山歩きの3つの基本動作（落下、沈み込み、不安定）
2024年6月25日	火曜日	20:00	21:30	1:30	歩きをマスターする	歩くための動作づくり（姿勢・つま先とかかと）	山歩きの3つの応用動作（落下、沈み込み、不安定）
2024年7月23日	火曜日	20:00	21:30	1:30	登山靴について	歩くための動作づくり（片踏み・一足長）	間違いだらけの登山靴の選び方、履き方
2024年8月27日	火曜日	20:00	21:30	1:30	下山の歩き方	歩くための動作づくり（ひざの抜き・リズム）	山の下りを克服、下山は難しくない
2024年9月17日	火曜日	20:00	21:30	1:30	トレッキングボールの使い方	歩くための動作作り（リラックス・体を緩める）	ほとんどの方が間違っているトレッキングボールは本当はこう使う
2024年10月22日	火曜日	20:00	21:30	1:30	もっと登れる体にトレーニング	歩くための動作づくり（姿勢・つま先とかかと）	トレーニングはやったほうがいい
2024年11月12日	火曜日	20:00	21:30	1:30	山の天気	歩くための動作づくり（片踏み・一足長）	気象予報士でもある講師が天気の基本を教えます
2024年12月17日	火曜日	20:00	21:30	1:30	冬こそ歩きの基本を	歩くための動作づくり（ひざの抜き・リズム）	冬は楽しみながら歩きをレベルアップできる
2025年1月	未定						
2025年2月	未定						
2025年3月	未定						
2025年4月	未定						

