京都労山 60 周年記念行事 **記念講演会**

《いつまでも元気に楽しく登山を続ける為の秘策》

疲れないペース作りや歩き方、日常生活でできる登山のためのトレーニング方法など、何故それが大事なのかをお話しして頂きます。

～講師プロフィール～
登山の運動生理学を学び、2018 年鹿屋体育大学博士期課程修了
健康運動指導士、登山ガイド

講師:安藤真由子さん

講師:飯田昌和さん

《労山とともに》

自分史を振り返りながら、様々な山登りジャンルの魅力と、登山者として大切なこと(考えや気持ち、心構え)について、お話しして頂きます。

～講師プロフィール～
大学卒業後、上京明峯(現:明峯)に入会
国内の雪山やバリエーションルート、ヨーロッパアルプスの登山歴など

開催日:11 月 14 日(土)
場　所:京都教育文化センター(ホール)
参加費:無料(京都労山会員)

【スケジュール】
13:00　開場(受付)
13:20～安藤さん講演
15:00－休憩－
15:20～飯田さん講演
16:20－閉会挨拶など
17:00　終了(予定)

※会場の駐車場は使用できません。なるべく公共の交通機関でお越しください。
車の場合は、最寄りのコインパーキングなどを使用してください。

※受付時の混雑をさけるためチケット配布制です。入口で一人一枚受付へ提出してください。

※問い合わせ等は各会の 60 周年実行委員まで

60 周年記念行事のメインテーマは、**「“京都 18 労山の交流”と“世代間での経験・登山技術の継承”」**

◎午前の交流分科会も多くの参加をお待ちしています。

【各山岳会の活動報告会(ホール)】 報告会:田辺、山城、らくなん、洛中、西山、福知山
あまり対面で聞くことのできない他会の活動について、写真などを見ながら報告していただき、会の垣根を越えた交流の場と、京都労山加盟の山岳会全体がより活発に活動できるきっかけとなる場にします。

【スケジュール】
9:15 開場(受付)
9:30 開催
－適宜、休憩－
12:00 終了

【連盟活動報告会(101 号室)】 報告委員会:自然保護、ハイキング、教育、遭難対策、クライミング
青年委員会と女性委員会の休会など、連盟活動が以前より縮小してきている中で、各委員会の活動とその必要性を改めて知ってもらう場として、機関誌では伝えきれない話について写真などを見ながら報告します。

京都労山60周年記念行事≪記念講演会＆交流分科会≫　開催日：11月14日(土)

～プログラム～　場 所 ：京都教育文化センター

“交流分科会”

9:15 受付開始

9:30 開始

各山岳会の活動報告会：ホール

発表順	テーマ
田辺山友会	山でつながる仲間の輪
山城山の会	青年障害者のハイキングを１５年間続けて～青年学級の取り組み やましろ山の会30周年尾瀬記念山行尾瀬の花
らくなん山の会	山の仲間たち
洛中労山	洛中創立60年の年に新入会員20名を迎える
西山ﾊｲｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ	西山ハイキングクラブの40年
福知山山の会	北部の各会活動について

各会より報告　各会15分程度＋α

休 憩　進捗を見ながら、良いタイミングで10分ほど休憩

連盟活動報告会：101号室

発表順	テーマ
自然保護	自然保護委員会の活動―この10年
ハイキング	ハイキング委員会の歩みと愛宕山ペース登山の試み
教育	初級登山学校を中心にーその歴史と現在について
遭難対策	遭対紹介、ヒヤリハット、応急手当、救助隊紹介
クライミング	クライミング委員会の活動について

各会より報告　各会15分程度＋α

※ 2会場 同時進行　☆各会場で受付後、2会場の出入りは自由とします。

フリートーク～12:00 ごろ

昼休憩～　昼食会場として、101号室・301号室を開放します。 使用後の片付け・掃除は利用者各自でお願いします。

13:00 受付開始

“記念講演会”(会場：ホール)

13:20 開始

《いつまでも元気に楽しく登山を続ける為の秘策》講師:安藤真由子さん

疲れないペース作りや歩き方、山行中のエネルギー(行動食)摂取と水分補給について。

また、日常生活でできる登山のためのトレーニング方法(登山力を鍛える＝弱点を知る→克服するための計画→実行→振り返り)など、何故それが大事なのかをお話しして頂きます。

15:00ごろ 休 憩

15:20ごろ

《労山とともに》講師：飯田昌和さん

自分史(国内の雪山やバリエーションルート、ヨーロッパアルプスの登山など)を振り返りながら、様々な山登りジャンルの魅力と、登山者として大切なこと(考えや気持ち、心構え)について、お話しして頂きます。

16:20ごろ 挨拶など

16:40ごろ

○ チケットは、ホール内入口(4ヶ所)の受付に提出してください。

○ ホール内は飲食不可です。(ロビーでの飲食は可)

60周年実行委員会(交流担当：田辺／山城／らくなん)