



# パッキング

- 重いものを上に、軽いものを下に

よく使うもの



重量のある物



軽くてかさばる物

# 歩き方

- 登り  
→ 足裏全体で接地する  
  
→ 歩幅を狭くする





# 歩き方

- 下り
  - 正しい姿勢で歩く
  - 膝のばねと腹筋を使う
  - 一步の段差を小さくする



# 歩き方

- ばてないために

→登る前にストレッチ

→ゆっくりと一定のペースで歩く

→こまめに水分、行動食を補給



# 山歩きのマナー

- あいさつ
- 登り優先
- 植生を荒らさない





# 山歩きのマナー

- ゴミは持ち帰る
- 山小屋では小声で話す



# 確認テスト

- Q1 服はどんな素材のものが良いでしょうか？
- Q2 パッキング、重いものは上？  
下？
- Q3 登山靴をはく前にしておくべきことは？
- Q4 山歩きのマナーを書いてください。