令和４年度　道岳連登山総合研修会

日　時　令和４年４月９日（土）～１０日（日）

場　所　道立青少年体験活動支援施設　ネイパル深川

参加者　（登別）西田、安藤、相馬、後藤、栗山、笠原　６人　　研修参加者総数４４名

研修内容

９日１５時～１７時：「セルフレスキュー＆運動生理学＋α」理学療法士　本堂氏

１０日　８時～１４時：実技研修　スキー登山、スノーシュー登山、クライミング

山名：音江山（７９５ｍ）

10 日（日）の音江山登山は天気に恵まれ、雪は十分でザラメ雪、疎林で斜度も良く、春山スキー滑走を楽しみました。登り 2-30 分、下り 1-00、頂上からの眺めも良く大雪、十勝連峰、天塩、日高、樺戸山系と見事に見渡せました。スノーシュー２人の感想下記です。

（栗山さんから）

道岳連、深川研修では大変お世話になりました。

座学も為になりましたし、登山は良い天気に恵まれ楽しい山行ができました。

参加者の方々との交流で、豊富な経験もお聞きすることができました。

思いきって参加して良かったです。有り難うございました。

（笠原さんから）

一昨日昨日と大変お世話になりました。

勉強会もとても為になったし、音江山登山も天気が良く素晴らしく楽しかったです。

行き帰りの運転心から感謝致します。ありがとうございました。

（安藤さんから）

リーダと長距離運転と、本当にお疲れ様でした。

音江山は天気よく、稜線は展望よく登れました。

下りはザク雪で疲れました、登山不足を痛感、今日は、腰痛でした。

（文責　西田）