

山登りを楽しくする7つの習慣

— 盛岡山友会 —

1 行きたい山は自分で決める

人に誘われるよりも、主体性を持って山に向かうと充実感や達成感が倍増します。

2 計画から実施まで自らイメージ

計画を人任せにするのではなく、自分なりに行程をイメージし山に入ることで、気づきがあり成長につながります。

3 万一の事故を考え準備を怠らない

万一事故があったらどうするかを常にイメージし、事前のトレーニングや装備等の準備をすることで最悪の事態を避けることができます。

4 事前打合わせは顔を合わせて

メンバーで顔を合わせて打合わせをすることで、目的を共有し仲間意識が強まり充実した楽しい山行につながります。

5 計画書は留守宅と会に必ず提出

万一事故が起きたときの対応を迅速に行うためだけでなく、家族や仲間の理解の下で安心して山へ入ることが事故のない安全な登山につながります。

6 思いやりと助け合いのチームワークで

メンバーの一人ひとりが役割を分担し、相互の思いやりと助け合いでチームワークを大切にすることが充実した楽しい山行につながります。

7 報告書で山の思いを形に残す

山行の反省と思い出を記録としてしっかり形に残すことが、次の新しいチャレンジにつながり充実した山登り人生を約束します。