



安全登山のための知識と技術

山での応急手当

基調講演「登山の運動生理学
～登山の歩き方・エネルギーと水分補給～」

主催: 兵庫県勤労者山岳連盟 安全対策委員会・女性委員会・ハイキング教育部

日時: 2023年7月9日(日)

9時15分受付 9時30分開始

会場: 神戸市立王子スポーツセンター

体育館2階 柔道場

資料代: 1,000円 ※一般 1,200円

定員: 60人(申し込み順)内、一般枠10人

持ち物: 三角巾・昼食・飲み物・筆記用具

申込期間: 2023年5月20日～6月20日

申込先: e-mail: anzen-hyogorouzan@googlegroups.com

※所属会・氏名・連絡先を記入してメールでお申し込みください

* 警報、緊急事態発令時は中止します。

不明の場合は上記アドレスにお問い合わせください。

[当日のスケジュール]

9:30～13:00 開会あいさつ、心肺蘇生、傷の手当(止血など)

13:00～13:30 休憩

13:30～15:30 基調講演 安藤真由子(ミウラ・ドルフィンズ所属)

15:30～16:00 質疑応答

16:00～16:15 閉会挨拶



神戸市立王子スポーツセンター
体育館2階 柔道場
神戸市灘区青谷町1丁目1-

[安藤真由子氏 プロフィール]



鹿屋体育大学山本嘉教授のもと、登山の運動生理学を学び、2005年同大学院修士過程終了。2003年自転車競技(ロード)の世界カップオーストラリア大会に日本代表として参戦。健康運動指導士、低酸素シニアトレーナー、登山医学会代議員。

著書: 「登山体」をつくる秘密のメソッド(地球丸発行)

[事前学習のお願い]

当日、三角巾のたたみ方・ほどき方の説明は行いません。受講者はYouTubeの動画を見て、事前にマスターしておいて下さい。事前学習いただいたことを前提に三角巾の実習を行います。

You Tube「赤十字救急法基礎講習【三角巾のたたみ方結び方しまい方】2」(26分動画)

・名称/たたみ方 1:18～6:30を視聴 ・結び方/解き方 8:00～10:13を視聴

<https://www.youtube.com/watch?v=8qSIuaoIkfo> ※QRコードからもアクセスできます。

