

登山・ハイキングの鉄人に教をいただく鉄人集会



6/1(金)、今年も恒例の鉄人遠足が行われました。

その説明と準備としての生徒集会「鉄人集会」が前週にあり、豊中サポーターの工藤さんから、歩くコツを教えてくださいました。

工藤さんは、毎年富士登山をしていて、地域でのハイキングクラブも主催しているベテラン、そう、「鉄人」です。

Aコース34.2km、Bコース22.8kmという長い距離を歩くのに、事前のちょっとした準備や歩く時の工夫で、疲れや辛さが軽減するという話をしてくださいました。



▼教わった7つのコツ

- ① 足の爪は切る
- ② 靴下のしわは伸ばす
- ③ 靴には中敷きをする
- ④ 足はかかとから
- ⑤ 腕を振り、10m 前を見る
- ⑥ リュックはベルトを調整し、ぴったり背負う
- ⑦ 中身は重い物を上に入れる



足の爪や靴下のこと、重いお弁当や水筒はリュックの上に詰めること、歩き方や目線など、知らないことがたくさんありました。ちょっとしたことで、疲れのない、痛くない遠足になるんですね。

お陰様で、6/1には、鉄人遠足を無事に終えることができました。そこにも地域の方が一緒に歩いてくださいました。工藤さんをはじめ、サポーターの皆さま、ありがとうございました。