


<p>98年2月1日</p>	<p>雪上搬出訓練 比良・堂満岳</p> 
<p>98年3月1日</p>	<p>県連総会 奈良県王寺町</p>
<p>98年5月10日</p>	<p>ハイカーのための搬出法講習会 高取城跡</p>
<p>98年6月7日</p>	<p>清掃登山 奈良県内 7山城8コースで開催</p>
<p>98年6月20日</p>	<p>自然保護セミナーが開催されました。 「地球環境問題と森林の役割」熊崎 実（筑波大学農林系教授）</p>
<p>98年6月26日～ 30日</p>	<p>平和行進 6月26日(金) 12:00 般若寺引継 12:30 発 15:00 奈良県庁 17:30 奈良市役所 6月27日(土) 9:30 奈良市役所 12:00 郡山市役所着 13:00 発 17:00 斑鳩町役場 6月29日(月) 9:00 斑鳩町役場 12:30 平群町役場 14:30 三郷町役場 16:30 王寺町役場 6月30日(火) 柏原市役所にて大阪へ引継</p>
<p>98年7月5日</p>	<p>沢の搬出訓練 上多古谷支流 ・上谷 参加者 22名</p> <p>林道終点から柚道を登り、沢の平坦な部分に出ます。ここで、本隊、工作班、回収班の3班に分け訓練を開始します。工作班は、本隊が通過する際の、確保点や、フィックスロープ、チロリアン（ザイルを張って、そこを滑車を取りつけた担架を吊り下げ、負傷者を移動するためのザイル工作）などを本隊の前に作っていきます。回収班は、本隊が通過した後のザイルや、確保点を外し、回収したザイルなどを、前にいる工作班に渡す役割をします。本隊は負傷者を、ザイルを編んで作った担架に包み込み負傷者と共に移動して行きます。</p> <p>まず、本隊はザイルで、担架を作ります。しっかりとして、そして負傷者の腹や胸を圧迫しすぎないように負傷者を包み込みます。そして、6人で、肩から掛けたテープで担架を吊して、移動します。各人の前後はわずかしき空いていませんから、足元は不安定です。工作班が作ってくれたフィックスロー</p>

	<p>プが役に立ちます。また前後に確保者がおり、万一のために確保をしています。</p> <p>大きな滝では、そのまま、移動できませんので、負傷者をチロリアン（本来は、ザイルの固定の仕方の名前です。）で張られたロープに吊し、後ろからは確保、前からは引いて、降ろします。ザイルは、重みで伸びますので、真ん中あたりで止まってしまいます。</p> <p>また、ナメ状のところでは、介護者が2名ついて、3点から確保されたロープでの引き下しを行いました。3点からの送り出しのタイミングが合わないと、バランスを崩します。</p> <p>また、柚道の移動では、沢筋以上に、狭い場所もあり、本隊のメンバーの足元は非常に不安定でしたが、フィックスロープを補助にして搬出することができました。</p>
98年7月11日	<p>体力測定 参加者 15名</p> <p>指導員の指導でストレッチを行います。次に閉眼片足立ちで平衡性を計測します。次に血圧、脈拍数を計ります。そのあとで、自転車を10分間、毎分60回でこぎます。だんだんと負荷がかかるとともに、脈拍を計測し、心肺持久力、推定最大酸素摂取量を計測します。そして、握力で筋力を、垂直飛びで瞬発力を、立位体前屈で柔軟性、全身反応時間で敏捷性を計測します。そして、体脂肪率を計測して終わります。</p> <p>結果は、全国平均からみた5段階評価、総合アドバイス、運動のメニューが個々に示されます。具体的な数値とその評価が出されるので、非常に良いと思いました。</p>
98年9月6日	岩の搬出訓練
98年9月20日	チャレンジハイク
99年1月15～17日	スキーバス
99年2月7日	雪上搬出訓練
99年3月7日	読図山行