

91 「バテの7つの原因と解決策」

ニュースレター （メルマガ・エコガイドジャーナルより厳選・抜粋レポート）2014

・・・実践ガイディングスキル・・・

「なぜ、あの人はバテてしまったのか？」

<参加者がバテる7つの要因>

- 1 水分が足りない
- 2 体力がない
- 3 筋力が少ない
- 4 運動経験が少ない
- 5 メンタル的に不安定である（悩み事がある）
- 6 関節の可動域が少ない（運動能力が低い）
- 7 体調が悪い

<参加者のバテをを防ぐ方法>

- 1 ガイドが参加者の体調を管理する
- 2 あらかじめ参加者の情報を入手する
- 3 ガイドがサポートする
- 4 ガイドが強制的に誘導する
- 5 バテないための知識を伝達する

<ガイディングでの対処法>

- 1 こまめに水分補給させる
- 2 疲れさせない努力をする
- 3 参加者の筋力を把握し、無理の無い行程だけにする
- 4 身体の動かし方を指導する
- 5 「不安」を取り除く努力をする（悩みを聞いてあげる）
- 6 ストレッチ運動を指導する
- 7 体調のカウンセリングと観察をする

◎ポイント

参加者がバテてしまう要因は

- 参加者自身が原因
 - 自然条件や気象条件が原因
 - ガイドの指導不足（観察能力不足）
- の3つが考えられる