

2020 오르樂내리樂 : 건강한 산악문화 교육사업 사업 요강

주요사업

사업명	사업대상	교육일정	전체 진행횟수	수혜인원 (참가인원)
청소년 풀썸 등산교실	소외계층 청소년(10대)	2020년 10월~11월말	2개소 각5회	200명
2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	청년층(20대~30대)	2020년 10월~11월말	3회	20명
술선수범 산악회	동호인산악회 중장년층(40대~50대)	2020년 10월~11월말	3회	60명
나를 찾는 '활동적장년' 산행교실알쓸산잡	노년층(60대)	2020년 10월~11월말	4회	80명

강습운영계획표

구분	사업명	진행 횟수	1회	2회	3회	4회	5회
1-1	청소년 풀썸등산교실(수원 클라이밍교실)	5	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5
1-2	청소년 풀썸등산교실(김종헌클라이밍교실)	5	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14
2	2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	3	10/11	10/17	10/24		
3	술선수범 산악회	3	10/31	11/1	11/7		
4	나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 알쓸산잡	4	10/22	11/01	11/15	11/21	

진행장소

구분	사업명	운영장소	
		주요산	인공암장
1-1	청소년 풀썸 등산교실	주요산	인공암장
			명칭 : 수원클라이밍 센터 주소 : 수원시 팔달구 우만동
1-2	청소년 풀썸 등산교실	주요산	인공암장
			명칭 :김종헌클라이밍센터 주소 :경기도 안양시 동안구 경수대로 715 5층
2	2030 스트레스 OUT! 도전~산악스포츠	주요산	인공암장
		명칭 :광교호수공원의벽, 광교산 주소 :경기도 수원시 영통구	명칭 : 수원클라이밍 센터 주소 : 수원시 팔달구 우만동
3	술선수범 산악회	주요산	강의실
		명칭 : 1. 광교산,(수원시장안구) 2. 구름산(광명시 하안동) 3. 덕성산 (의왕시)	명칭 : 수원연맹 주소 : 수원시 팔달구 인계동
4	나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 알쓸산잡	둘레길	
		명칭 : 불곡산둘레길 외,, 3곳 주소 : 경기도 양주시 산북동	

* 회차별 장소가 다를수 있으며, 변경될 수도 있습니다.

1. 청소년 골렘 등산교실

가. 사업설명

- 신체적 변화로 아동기에서 청년의 단계로 넘어가는 생애주기시기의 청소년들의 학업에서 오는 스트레스, 긴장, 공격성, 좌절 등으로 표현되는 본능을 스포츠클라이밍을 통하여 분출하게 하고 자연 속에서 즐기는 오리엔티어링 과정에서 공존과 리더십을 형성하게 하는 미래세대의 등산문화교육 과정이다.

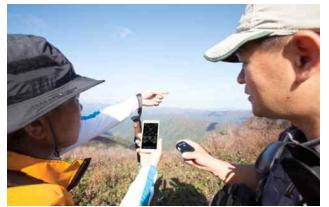
나. 사업개요

- 사업기간 : 2020년 10월 ~ 12월
- 사업장소 : 수원클라이밍센터, 안양 김종현 클라이밍센터
- 진행횟수 : 개소별 5회
- 강사배치 : 개소별 2명



다. 참가모집

- 참가대상 : 소외계층 청소년 대상(저소득층, 다문화가정, 발달장애인 등)
- 모집방법
 - 경기도소재 고등학교 및 청소년 수련단체 공문 발송 후 **단체별 선착순 모집**
 - **접수 시 참가자에 대한 소외계층 대상자 관련 서류 필수 첨부**
- 모집인원 : 회차별 20명
- 수혜인원 : 개소별 총 100명(5회×회차당20명=100명)



라. 운영일정(안) ※ 시간계획 수립 시 최소 6시간 이상

시간	내용	비고
08:00~08:30	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장 앞 집결
08:30~13:00	· 각 조별 오리엔티어링 체험 및 실습 - 스마트 폰을 활용한 길 찾기 - 각 조별 업무 수행	인공암장 인근 주요 산
13:00~14:00	· 중식	도시락 또는 인근식당
14:00~18:00	· 스포츠클라이밍 기초 체험교육 - 준비운동 및 안전교육 - 난이도, 볼더링 체험	인공암장
18:00~18:10	· 수료증 수여 후 해산	

2. 2030세대 스트레스 OUT! 도전 산악스포츠 교실

가. 사업설명

- 취업난을 겪는 청년들과 사회생활을 하는 직장인의 만성피로와 스트레스 해소를 위한 대표적인 산악스포츠인 스포츠클라이밍은 중력을 거슬러 오르락 내리락하며, 홀드 하나에 온 신경을 집중해 목표점까지 도달했을 때, 트레일러닝은 산을 뛰며 느끼는 풍경과 흘리는 땀의 성취감은 머릿속의 잡념과 스트레스가 해소되어 일·삶 균형을 추구할 수 있는 대표적 산악문화스포츠를 즐기는 과정이다.



나. 사업개요

- 사업기간 : 2020년 10월 ~ 11월
- 사업장소 : 경기도 소재 실·내외 인공암장 및 주요산
- 진행횟수 : 3회
- 강사배치 : 개소별 2명



다. 참가모집

- 참가대상 : 20, 30대 남·여 누구나
- 모집방법 : 경기도산악연맹 홈페이지, 카페 및 밴드공지 각 시·군연맹 공문 발송 후 **선착순 모집**
- 모집인원 : **20명**

라. 운영일정(안)

- 강습내용(안)

구분	내용
1주차	· 스포츠클라이밍의 이론교육, 준비운동, 동작이론
2주차	· 스포츠클라이밍 난이도, 속도, 볼더링 교육
3주차	· 트레일러닝 기본교육(뛰기, 장비착용 등) 및 체험

※ 참가자 변동 없이 3주 교육

- 강습일정(안) **※ 시간계획 수립 시 최소 6시간 이상**

구분	시간	내용	비고
1주차	09:00~09:30	· 참가자 확인 및 교육안내	인공암장
	09:30~12:00	· 스포츠클라이밍 이론교육	인공암장 내 강의실
	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 스포츠클라이밍 준비운동 및 동작이론	인공암장
	16:00~	· 해산 후 귀가	-
2주차	~09:00	· 참가자 확인	인공암장
	09:00~12:00	· 스포츠클라이밍 스피드 및 볼더링 실기 교육	인공암장

	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 스포츠클라이밍 난이도 실기 교육	인공암장
	16:00~	· 해산 후 귀가	-
3주차	~09:00	· 참가자 확인	인공암장
	09:00~12:00	· 트레일러닝 장비착용 및 길찾기 이론교육	인공암장 내 강의실
	12:00~13:00	· 중식	개별준비
	13:00~16:00	· 트레일러닝 실기 체험	인공암장 인근 주요산
	16:00~	· 수료증 수여 후 해산	주요산

3. 출선수범 산악회 : 동호인 산악회 산행리더 교육

가. 사업설명

- 경기도산악연맹 산하 동호인 산악회 산행리더의 역할 확대를 위한 교육 프로그램으로 건강등산 활동(지방저하, 다이어트)과 안전산행(응급처치, 심폐소생술) 및 LNT(흔적남기지 않기) 교육을 통해 건강등산문화 확산과 자연환경윤리 정착을 위한 과정이다.

나. 사업개요

- 사업기간 : 2020년 10월 ~ 11월
- 사업장소 : 경기도 소재 주요산 및 강의실
- 진행횟수 : 개소별 3회
- 강사배치 : 개소별 2명



다. 참가모집

- 참가대상 : 경기도 40~50대 동호인산악회 리더(우선선발) 및 산악동호인
- 모집방법 : 경기도산악연맹 홈페이지 공고 후 각 소속산악회 회장 추천을 받은 등산 동호인 선착순 모집
- 모집인원 : 회차별 20명
- 수혜인원 : 개소별 총 60명(3회×회차당20명=60명)



라. 운영일정(안) ※ 시간계획 수립 시 최소 6시간 이상

시간	내용	비고
~09:00	· 참가자 확인 및 교육안내	강의실
09:00~10:30	· 스포츠 안전의식 교육 및 지도론 교육	강의실
10:30~12:00	· 안전등산교육 - 산악안전과 조난 대책 - 응급처치(심폐소생술) 교육	강의실
12:00~13:00	· 중식	개별준비
13:00~16:00	· 올바른 등산문화 교육 - LNT(흔적남기지 않기) 산행 - 올바른 걷기 및 스틱사용법 등	인근 산
16:00~16:10	· 마무리 체조 - 참가소감 발표 및 만족도조사	인근 산
16:10	· 해산	

4. 나를 찾는 '활동적 장년' 산행교실 : 알쓸山잡(알고보면 쓸모있는 산에 관한 잡학사전)

가. 사업설명

- 급증하는 시니어 등산 활동에 적절한 산행방법과 산행 전 노르딕워킹 교육을 통하여 건강지표의 긍정적인 현상을 나타나게 하고 올바른 등산문화를 습득하는 각 지역 산의 역사와 문화를 찾아가는 **어르신 체육활동** 과정이다.

나. 사업개요

- 사업기간 : 2020년 10월 ~ 11월
- 사업장소 : 경기도 주요둘레길
- 진행횟수 : 개소별 4회
- 강사배치 : 개소별 3명(역사해설가 1명, 진행강사 2명)



다. 참가모집

- 참가대상 : **60세 이상 노년층(어르신) 남·여 누구나**
- 모집방법 : 경기도산악연맹 홈페이지 공고 및 산하단체 공문 발송 후 **선착순 모집**
- 모집인원 : 회차별 20명
- 수혜인원 : 총 80명(4회×회차당20명=80명)



라. 운영일정(안) ※ 시간계획 수립 시 최소 6시간 이상

시간	내용	비고
09:00~09:30	· 참가자 확인 및 교육안내	둘레길 입구
09:30~10:00	· 등산 계획 및 준비 - 연령별 스트레칭 · 산행 유의사항과 안전교육	둘레길
10:00~12:00	· 노르딕워킹 기초 교육 - 기본자세 및 ALFA 테크닉교육	둘레길
12:00~13:00	· 중식	개별준비
13:00~15:30	· 노르딕워킹을 이용한 건강한 산행 · 역사를 만나는 인문산행 - 각 지역산에 얽힌 역사해설	둘레길
15:30~16:10	· 마무리 체조 및 산행평가 - 참가소감 발표 및 만족도조사	둘레길
16:10~16:30	· 안내 후 해산	

붙임. 1

신청서

NO	신청부문	소속 시.군연맹	성명	성별	생년월일	연락처
1	예) 도전 산악스포츠	수원시산악연맹	홍길동	남	920823	010-1234-5678
2						
3						

(사)대한산악연맹 경기도산악연맹
2020오르樂 내리樂 : 건강한 산악문화 교육사업에
위와 같이 신청합니다.

2020년 월 일

사) 대한산악연맹 경기도산악연맹 회장 귀하

추천서

경기도산악연맹

2020 오르락내리락 : 건강한 산악문화 교육사업

「솔선수범산악회」산행리더교육

성명		소속산악연맹 (산악회)	
연락처		생년월일	
산행경력		등반 수준	

상기인은 _____연맹(산악회) 소속 회원으로 경기도산악연맹 산하 동호인 산악회 산행리더의 역할확대를 위한 교육 프로그램에 추천하는 바입니다.

2020년 월 일

----- 산악연맹 (산악회) 회장 ----- (인)

사) 대한산악연맹 경기도산악연맹 회장 귀하

