

積雪期登山講習会・指導員研修会 開催のお知らせ

所属会員の皆様におかれましては、日頃より岳連活動に関しご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。早速ですが、平成 28 年度積雪期登山講習会・研修会を次の通り開催します。また、当講習会に併設して指導者研修会を実施いたしますので併せてご参加いただきますよう宜しくお願い申し上げます。（指導員各位への案内はこの案内にて代えさせていただきます。）

記

積雪期登山講習会

- 1.趣 旨 積雪期登山の安全登山普及と技術向上を目的とする
- 2.主 催 埼玉県山岳連盟（主管 埼玉県山岳連盟 指導委員会）
- 3.期 日 平成 29 年 1 月 14 日（土）～1 月 15 日（日）一泊二日
- 4.会 場 那須岳周辺もしくは講習会に適した場所
- 5.参加資格 埼玉県山岳連盟所属会員または岳連が認めたもの
- 6.指導講師 クラス別講師（埼玉県山岳連盟所属）日本体育協会公認指導員
- 7.宿泊場所 雲海閣 栃木県那須郡那須町湯本 63 電話番号：0287-74-2351
- 8.日 程（日程、時刻は天候その他により変更あり）
 - 1 月 14 日（土）集 合 10:00（旅館雲海閣 大広間）荷物を持って大広間に集合してください
開講式 10:30・実技講習出発 10:45・実技講習終了帰宿 16:00・座学 16:30
（大広間にて）・入室、入浴 18:00・夕食・懇親会 19:00・
 - 1 月 15 日（日）朝 食 7:00・二日目実技講習出発 8:00・実技講習終了帰宿 13:30・
閉講式 14:00（解散）
- 9.装 備 積雪期登山の服装で次の用具を持参のこと
アイゼン、ピッケル、ハネス、ヘルメット、サブザック、サングラス、ジャケット、オバパパンツ、ロングスパッツ、目出帽、手袋、防寒着、水筒、筆記具、テルモス等その他、ロープ（2～3 名に 1 本）
- 10.食 料 行動食（昼食）2 食分、非常食、嗜好品、夕食時副食、アルコール
（今回の宿は自炊の為、夕食はなべ物とごはんのみ作ります。少量のお酒も用意いたしますが副食、お酒はすべて持参ください）*朝食は用意いたします。
*炊事に関して交代で片付け等お手伝いいただきますので宜しくお願いいたします。
- 11.参加費用
 - ・一般の方 15,000 円（一泊 2 食付宿泊費、講習費 8000 円を含む）
 - ・学生の方 11,000 円（一泊 2 食付宿泊費、講習費含む）
 - ・指導員資格保持者 7,000 円（一泊 2 食付宿泊費のみ）
- 12.申し込み先 指導委員会（担当 野村）まで郵送・メールしてください。事前振込み
郵便局 記号（10310）番号（68909771）ホリエノブコ（県岳連 堀江さんの口座になります）
〒330-0043 埼玉県さいたま市浦和区大東 1-15-34
野村 善弥 宛 FAX 048-885-1470 eメール ynom36@ybb.ne.jp
- 13.申込締切 1 月 3 日必着（宿への人数予約と名簿作成のため）山岳保険加入は基本条件
- 14.募集人員 30 人 先着で定員になり次第締め切ります。
- 15.講習内容 経験レベルに応じたクラス分け講習（講習教程参照）

積雪期登山講習会・講習教程

◆ 講習クラス

- 1 初級クラス : 積雪期の登山は初めてか、それと同等の者。ロープの結束も不安な方
- 2 中上級クラス : 積雪期登山の経験者(雪上技術全般とロープ操作の習得者)
- 3 指導員研修クラス、上級指導員研修クラス

◆ 講習科目

各クラスとも講習場所を選定後、安全確認と危急時の対策を立てて講習に入る。

- 1 初級クラスは 1～10 と一部ロープワークを講習する。
- 2 中上級クラスは 9～12 を講習する。
- 3 指導員研修クラスはレベルに応じたクラスでの指導員研修を実施。

◆ 講習内容

1 服装の知識

- ①アンダーウェア(上下・下着)
 - ②インナーウェア(上下中間着、手袋、靴下)
 - ③アウターウェア(上下ジャケット、スパッツ、オーバー手袋、帽子)
- ◆保温、行動性、素材、選び方、レイヤードについて講習する。

2 用具の知識

- ①ピッケル(用途に応じたタイプの選定と、ピッケルバンドについて)
 - ②アイゼン(用途に応じたタイプの選定と、アイゼンバンド及びメンテナンスについて)
 - ③ブーツ(冬山用)(用途に応じたタイプの選定)
 - ④ロープ(用途に応じた選定)
 - ⑤ハーネス(用途に応じた選定)
 - ⑥ザック(用途に応じた選定)(機能と防水性)
 - ⑦スコップ(必要性和タイプの選定)
 - ⑧ツェルト(必要性和タイプの選定)
- ◆目的、機能、素材、携行、選び方などを講習する。

3 緊急避難 : 状況判断による決定とタイミング。

- ①雪崩・雪庇・強風雪・ホワイトアウトなどの危険認識と、低体温症の対策。
 - ②避難場所の選定・構築方法・用具の使い方。
- ◆緊急避難の理論を講習する

4 雪上歩行の基本 : 平坦地での雪上歩行の基本動作。

- ◆雪面(凹凸)と、靴底の摩擦力を使った効果的な方法について講習する。

5 アイゼン無しの雪上歩行 : 緩斜面での登下降・トラバース・斜、登下降・方向転換。

- ◆雪質を考慮した足の置き方・運び方・重心位置・姿勢・歩幅、ピッケルとの連携について講習する。

6 キックステップ : 急斜面での登下降・トラバース・斜、登下降・方向転換。

- ◆傾斜を考慮した足の置き方・運び方・重心位置・姿勢・歩幅、ピッケルとの連携について講習する。

7 アイゼン歩行 : 着脱のタイミング・場所・方法・安全確認。

- ◆歩行の基本(姿勢・歩幅・重心位置・フラットフィッティング・フロントポイント)について講習する。

8 耐風姿勢 : 風の特長 (方向・強さ・場所) と行動の限界を知る。

①初期の体勢・軸足と三点支持・体の向き・下降時の反転動作。

◆基本モデルを学び、実践講習をする。

9 急雪面での行動 : ステップ・カッティングと、ピッケルのダガーポジション。

①ステップカッティングの方法と位置。

②ダガーポジションの方法と姿勢。

◆意義・方法について講習する。

10 滑落停止 : あらゆる滑落に対する瞬時の行動。

①ピッケル無しの場合 (摩擦、エッジングで止める)

②ピッケルを使った初期制動。

③ピッケルによる方法 (ピッケルの持ち方・構え方・姿勢)

④反転動作の方法と体重のかけ方。

⑤停止後の安全確保。

◆基本モデル・応用と実践を講習する。

11 スタカットクライミングの支点構築 : 支点強度の確保。

①支点構築場所の選定。

②支点構築の方法 (立ち木・アンカー・スノーボラード・雪中埋没) など。

③用具 (スノーバー・デットマン・ピッケル・ストック・スキー・土嚢袋) など。

◆基本モデルを学び、構築した支点強度が十分であることを確認する。

12 ロープ確保 : 雪上での確保の実際を学ぶ。

①用具 (ロープ・ハーネス・確保器・スリング・カラビナ)

②確保の方法 ダイナミックビレー (腰がらみ・スタンディングアックスビレー)

③セルフレスキュー (確保からの自己脱出、及び引き上げ)

◆基本モデルと隔時登攀の制動確保を講習する。



積雪期登山講習会・指導員研修会 申込書

(左の希望参加クラスの欄に初級、中上級、研修のどれかを記入)

下記フォームをデータにてご希望の方は ynom36@ybb.ne.jp にメールしてください。

F A Xの際は必ず送信の確認の電話をお願いいたします。(F A Xの不具合の可能性があるので)
メールの場合は返信が無い場合問い合わせをお願いいたします。

T E L & F A X (048)885-1470 携帯 090 - 4847 - 7750 指導委員会 野村 善弥

交通の手配(車の乗り合わせができない方は、ご一報ください)

埼玉県山岳連盟 指導委員会宛

希望参加 クラス	氏 名 生 年 月 日	年 齢	性 別	住 所 〒 電 話 番 号	積雪期登山経験に○印
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上
	(. .)			(〒 -) (- -)	初・中上

* 申込金の振込みは所属会毎にまとめて送金お願いいたします。

- ・一般の方、 15,000円 (講習費・宿泊費含む) ・学生、11,000円
- ・指導員の方、 7,000円 (宿泊費含む)

所属団体名 _____

平成 年 月 日 _____

責任者 _____