

長野県山岳総合センター 2017(平成29)年度 主催講習予定 一覧表

※各講習については、都合により内容や日時が変更となる場合があります。



★ 野外活動講座

■ “信州”山の自然楽講座

講習 番号	講 習 名	開 始 日			終 了 日		講 習 内 容	受 講 対 象
A1	ライチョウを観察し、 生態を学ぼう（in立山）	6月17日	（土）	～	6月18日	（日）	立山・室堂で、ライチョウを観察しその生 態について学ぶ	一般登山者
A2	高山植物 その神秘と 可憐さを知る（八方尾根）	7月26日	（水）	～	7月27日	（木）	北アルプスの中では登りやすい「唐松 岳」、そして蛇紋岩地である八方尾根の高 山植物を間近に観察しながら、その自然に ついて学ぶ	一般登山者
A3	【もっと知りたい、大町の山！①】 信濃大町の山と人 100年の歩み	8月11日	（金 ・ 祝）				信濃大町の山の歴史と、今年100周年を迎 える登山案内人組合の歴史を山岳博物館学 芸員より学ぶ（※午前中のみ） ・大町登山案内人組合100周年関連事業	一般登山者
A4	【もっと知りたい、大町の山！②】 ～湯俣へ～ 近代登山と電源開発の道を辿る	9月9日	（土）	～	9月10日	（日）	近代登山発展時代に登山道の十字路として 栄えた「湯俣」。登山の歴史と、電源開発 の歴史を紐解く。 ・大町登山案内人組合100周年関連事業	一般登山者
A5	山の天気の不思議と観天望気 （白馬連峰 小蓮華山）	9月16日	（土）	～	9月17日	（日）	飛騨山脈がもたらす様々な天気の「不思議」 について、小蓮華山に登って、見てみよ う！感じてみよう！	一般登山者
A6	槍・穂高連峰、その誕生のヒミ ツに迫る！（常念岳）	9月30日	（土）	～	10月1日	（日）	常念岳に登り、槍・穂高連峰の現在の姿は どのようにしてできたか、その誕生の秘密 に迫る	一般登山者



★ 野外活動講座【小学生、中学生対象】

■ わくわくチャレンジ教室（小学生・中学生対象）

B1	わくチャレ教室① クライミングに挑戦だ！	8月5日	（土）				小学生・中学生のためのスポーツクライミング教室	小学生・中学生
B2	わくチャレ教室② もっと高くクライミング！	10月7日	（土）				小学生・中学生のためのスポーツクライミング教室	小学生
B3	わくチャレ教室③in高瀬渓谷 湯俣で足湯に入ろう	10月8日	（日）				高瀬ダムから片道6キロを歩いて湯俣へ 自然に湧き出る温泉で、足湯や温泉ゆで卵づくりを体験	小学生・中学生
B4	わくチャレ教室④in望月 アウトドアでわくわくチャレンジ	10月14日	（土）	～	10月15日	（日）	望月少年自然の家に泊まって野外炊飯やキャンプファイヤーを楽しむ 蓼科山登山にも挑戦	小学生
B5	わくチャレ教室⑤in高遠 アウトドアでわくわくチャレンジ	10月21日	（土）	～	10月22日	（日）	信州高遠青少年自然の家に泊まってオリエンテーリングや野外炊飯を楽しむ 守屋山登山にも挑戦	小学生



長野県山岳総合センター 2017（平成29）年度 主催講習一覧予定表

※各講習については、都合により内容や日時が変更となる場合があります。



★ 安全登山講座【コースで一括募集】

■ 夏山入門コース *GW明けから一括募集

講習 番号	講 習 名	開 始 日		終 了 日		講 習 内 容	受 講 対 象
C1	Step1 夏山登山の基礎知識	6月17日	(土)	～	6月18日 (日)	登山の基礎や夏山登山に向けての読図や気象、登山の生理学等を、座学と日帰り登山を通して学ぶ（講習場所：大町市内）	コース受講者
C2	Step2 入門！爺ヶ岳登山	7月8日	(土)	～	7月9日 (日)	無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ（講習場所：爺ヶ岳）	コース受講者
C3	Step3 実践！五竜岳登山	7月29日	(土)	～	7月30日 (日)	無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ（講習場所：五竜岳）	コース受講者
C4	Step4 チャレンジ！槍ヶ岳登山	8月25日	(金)	～	8月27日 (日)	無雪期登山の基本を、2泊3日の小屋泊登山を通して主体的・総合的に学ぶ。（講習場所：槍ヶ岳周辺）※要件該当者で希望する方のみ	コース受講者



■ 冬山入門コース *10月中旬から一括募集

D1	冬山登山の基礎知識(机上講習)	12月2日	(土)	～	12月3日 (日)	冬山登山に向けて、装備、気象、雪崩対策等を学ぶ	コース受講者
D2	初めての冬山日帰り登山	1月13日	(土)	～	1月14日 (日)	冬山登山に向けての実践的な技術・知識を、八方尾根日帰り登山を通して学ぶ	コース受講者
D3	初めての冬山テント泊登山	2月3日	(土)	～	2月4日 (日)	ラッセルとテント泊や雪洞づくりを、鹿島槍スキー場北方の黒沢尾根登山を通して学ぶ	コース受講者



■ 岩登り入門コース *GW明けから一括募集

E1	初めての岩登り	7月1日	(土)	～	7月2日 (日)	基礎的な岩登りの知識や技術を学ぶ	コース受講者
E2	岩登りの実践Ⅰ	7月22日	(土)	～	7月23日 (日)	岩登りの知識や技術を確実なものにし、岩登りの実践を積む	コース受講者
E3	岩登りの実践Ⅱ	8月26日	(土)	～	8月27日 (日)	岩登りの知識や技術をより確実なものにし、さらに岩登りの実践を積む	コース受講者



長野県山岳総合センター 2017（平成29）年度 主催講習一覧予定表

※各講習については、都合により内容や日時が変更となる場合があります。



■ リーダーコース ＊前年度の2月初旬～中旬に一括募集

講習番号	講習名	開始日		終了日		講習内容	受講対象
F1	開講式 オリエンテーション	4月1日	(土)	～	4月2日 (日)	自立した登山者に必要な知識や技術、救急法や運動生理学、装備の知識を学び、F 2の登山計画を作成する	コース受講者
F2	残雪期登山の実践	4月29日	(土・祝)	～	5月1日 (月)	残雪期のルートファインディング、危急時のビバーク泊（設営）と雪上歩行（アイゼン歩行、滑落停止技術）を学ぶ	コース受講者
F3	登山のリスクとその対処	7月15日	(土)	～	7月17日 (月・祝)	危険箇所の通過技術（支点構築、フィックスロープ設置と通過・懸垂下降）ツェルトによるビバーク、負傷者の救護と搬送を学ぶ	コース受講者
F4	無雪期登山のまとめ	9月16日	(土)	～	9月17日 (日)	登山計画の実践（装備、食料の準備、行動中の安全管理、危急時の対応）とチームワークを学ぶ	コース受講者
F5	冬山登山の準備	12月9日	(土)	～	12月10日 (日)	冬山登山の基礎知識（気象・読図・装備・雪崩対策）を学び、登山計画を作成する	コース受講者
F6	冬山登山の実践	2月10日	(土)	～	2月12日 (月)	F 6で立てた登山計画にそって登山を行い、行動中の安全管理を実践する 危急時に備えた搬送技術の方法を学ぶ	コース受講者
F7	修了講習 修了式	3月10日	(土)	～	3月11日 (日)	総合的な登山技術（危険箇所の登下降等）危機管理能力を養うための訓練方法 登山を楽しく安全に継続するために必要なことを学ぶ	コース受講者
F8	岩登りの基礎	10月8日	(日)	～	10月9日 (月・祝)	人工岩場でクライミングシステムの基礎（用具の扱い方、確保理論基本）懸垂下降	オプション (F3・F4受講者から選抜)
F9	岩登りの応用	10月21日	(土)	～	10月22日 (日)	人工岩場と自然の岩場で、リードクライミングの方法、確実な支点構築、懸垂下降	オプション (F8受講者)
F10	岩登りの実践	11月3日	(金・祝)	～	11月4日 (土)	自然の岩場と人工岩場で技術確認と確保理論の理解、安全対策 クライミングを楽しく安全に継続するために必要なことを学ぶ	オプション (F9受講者)



長野県山岳総合センター 2017(平成29)年度 主催講習一覧予定表

※各講習については、都合により内容や日時が変更となる場合があります。

★ 安全登山講座【都度募集するもの】



■ 各種単発講座 ＊講習実施日のおよそ2ヶ月前から募集開始

講習 番号	講 習 名	開 始 日			終 了 日		講 習 内 容	受 講 対 象
G1	初めての スポーツクライミングA	4月15日	(土)				スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポクラ初心者 (高校生以上)
G2	ステップアップ・ スポーツクライミングA	4月16日	(日)				スポーツクライミング経験者が、リードクライミング技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポクラ経験者 (高校生以上)
G3	雪山登山はじめの一步 in八方尾根	4月22日	(土)	～	4月23日	(日)	雪上歩行技術やピッケル・アイゼンの使い方、雪崩対策をセンター泊の八方尾根登山を通して学ぶ	夏山経験者 65歳以下
G4	【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(センター泊)	4月29日	(土・ 祝)	～	4月30日	(日)	雪上歩行技術、アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓で学ぶ(センター泊)	夏山経験者 65歳以下
G5	【実践】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(テント泊)	5月20日	(土)	～	5月21日	(日)	雪上歩行技術、アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、テント泊で針ノ木雪渓を登りながら学ぶ	夏山テント泊 経験者 65歳以下
G6	初めての スポーツクライミングB	6月4日	(日)				スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポクラ初心者 (高校生以上)
G7	初めての地図読み (初級編)	6月10日	(土)	～	6月11日	(日)	地図読みの基本と、地図とコンパスを使った現在位置の確認の仕方を、登山の実践を通して学ぶ	一般登山者
G8	岩稜歩行とセルフレスキュー	6月24日	(土)	～	6月25日	(日)	縦走路における岩場の通過技術と、初歩のセルフレスキュー技術を学ぶ	一般登山者
G9	山でのビバーク技術と 危急時対応を学ぼう	9月9日	(土)	～	9月10日	(日)	危急時対応の仕方を、山でのツエルト利用のビバーク泊登山を通して学ぶ	一般登山者
G10	登山者のための歩き方講座	9月13日	(水)	～	9月14日	(木)	登山における効率的な歩き方や身体の使い方を学ぶ	一般登山者
G11	初めての スポーツクライミングC	9月23日	(土・ 祝)				スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポクラ初心者 (高校生以上)
G12	もっと地図読み！ (レベルアップ編)	10月14日	(土)	～	10月15日	(日)	地図読みの基本を理解した方が、登山の計画や現地で積極的に地図を使えるようになる	一般登山者
G13	初めてのスポーツクライミング 【女性限定】	10月28日	(土)				スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ(女性限定)	スポクラ初心者 (高校生以上の女性)
G14	ステップアップ・ スポーツクライミングB	10月29日	(日)				スポーツクライミング経験者が、リードクライミング技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポクラ経験者 (高校生以上)
G15	岩登りのリスクとその回避	11月11日	(土)	～	11月12日	(日)	岩登りの危険を知り、その回避および基本的な対処方法を学ぶ	岩登り入門 コース修了者
G16	冬山登山の基礎知識 (机上講習)	12月2日	(土)	～	12月3日	(日)	冬山登山に向けての装備や気象、雪崩対策を机上で学ぶ	夏山経験者
G17	冬山登山はじめの一步 inハケ岳	12月16日	(土)	～	12月17日	(日)	冬山登山の初心者が、初冬の小屋泊登山を通して、基本的な道具の使い方や雪上歩行の基本を学ぶ	夏山経験者 65歳以下
G18	雪山のリスクとその回避	1月13日	(土)	～	1月14日	(日)	雪山の危険を知り、その回避および基本的な対処方法を学ぶ	雪山テント泊 経験者 65歳以下
G19	チャレンジ！雪洞泊	2月17日	(土)	～	2月18日	(日)	冬山登山の基礎技術を、雪洞泊の実践を通して学ぶ	冬山テント泊 経験者 65歳以下



長野県山岳総合センター 2017(平成29)年度 主催講習一覧予定表

※各講習については、都合により内容や日時が変更となる場合があります。



■ 登山体力セルフチェック

講習番号	講習名	開始日		終了日		講習内容	受講対象
H1	あなたの登山体力、 知っていますか？	4月26日	(水)			自分の実力にあった山登りをするために、 「山のグレーディング」と「体力のグレー ディング」を知る方法を学ぶ	一般登山者
H2	登山体力セルフチェック in 美ヶ原	5月28日	(日)			美ヶ原を登って自分の登山体力を確かめる	一般登山者

★ 安全登山講座【学校教職員、高校生対象】

■ 学校集団登山引率者対象講座

講習番号	講習名	開始日		終了日		講習内容	受講対象
P1	学校登山お役立ち講座A (佐久)	6月9日	(金)			学校登山がより安全で楽しいものとなるよう、 引率する教職員及びガイドが下記の内容を学ぶ ・学校登山に向けての学習や準備の進め方 ・学校登山に役立つ医療の知識 ※各回 15：00～17：30	学校教職員 ・引率ガイド
P2	学校登山お役立ち講座B (伊那)	6月13日	(火)				学校教職員 ・引率ガイド
P3	学校登山お役立ち講座C (松本)	6月16日	(金)				学校教職員 ・引率ガイド

■ 高等学校対象講座

Q1	長野県高等学校登山研修会	5月13日	(土)	～	5月14日	(日)	高校山岳部部員・山岳部顧問が、登山知識や生活 技術、雪上歩行技術等を、針ノ木雪渓で学ぶ	高校山岳 部員・顧問
Q2	高校スポーツクライミング教室A	8月10日	(木)				高校山岳部部員・山岳部顧問が、スポーツクライ ミングを、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	高校山岳部員・ 顧問・高校生
Q3	高校スポーツクライミング教室B	9月2日	(土)				高校山岳部部員・山岳部顧問が、スポーツクライ ミングを、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	高校山岳部員・ 顧問・高校生



★ 安全登山講座【指導者対象】

■ 指導者対象講座

R1	指導者研修会（冬山）	1月27日	(土)	～	1月28日	(日)	積雪期の危急時対策やその指導法を、実践的に研 修する	山岳会指導者 リーダーコース 修了者
----	------------	-------	-----	---	-------	-----	-------------------------------	--------------------------

