



センターの講習は、自然や歴史を知り、山をもっと楽しむための「野外活動講座」と安全登山の知識・技術を体系的に学べる「安全登山講座」の二本立てです。参加者の募集は2か月ほど前からホームページで行います。(一部講習を除く)

■ “信州”山の自然楽講座 【野外活動講座】

自然豊かな信州の山々。動植物や地質などを学ぶことで、山の楽しみは無限大に広がります。研究の最前線にいる「達人」と一緒に、信州の山をもっと楽しんでみませんか？

| 講習番号 | 講習名 | 日程 | 受講料 | 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) | 6/23(土)~24(日) | 24,000 | 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 | 花と昆虫 その共生を学ぶ (in針ノ木雪渓) | 7/18(水)~19(木) | 5,000 | 針ノ木谷を登り、花と昆虫の共生について学びながら自然環境を考える (1日目は夕方のみ・座学) | 一般登山者 |
| A3 | 白馬三山、その誕生のヒミツに迫る! | 9/28(金)~30(日) | 48,000 | 白馬岳、杓子岳、白馬鑓ヶ岳に登り、白馬三山の成り立ちと、その誕生の秘密に迫る | 一般登山者 |

■ わくわくチャレンジ教室 (小学生・中学生対象) 【野外活動講座】

目指すは知らない場所・・・待っているのは初めての体験。わくわく、ドキドキ、子どもたちの大冒険!! 元気な小・中学生、わくわくチャレンジ教室へ集まれ!!

| | | | | | |
|----|----------------------------|----------------|--------|--|------------|
| B1 | 教室① クライミングに挑戦だ! | 6/3(日) | 1,000 | 小学生・中学生対象 スポーツクライミング教室 | 小・中学生 |
| B2 | 教室② in 高瀬渓谷 湯俣で足湯に入ろう | 7/21(土) | 1,000 | 高瀬ダムから片道6キロ歩き湯俣へ 自然に湧く温泉で、足湯や温泉ゆで卵づくりを体験 | 小学生 |
| B3 | 教室③ 親子スポーツクライミング教室 | 8/4(土) | 1,000 | 小学生・中学生及び保護者対象の スポーツクライミング教室 | 小・中学生及び保護者 |
| B4 | 教室④ 中学生登山教室 | 8/25(土)~26(日) | 17,000 | 中学生対象の登山教室 種池山荘泊で爺ヶ岳に登る | 中学生 |
| B5 | 教室⑤ in 高遠 アウトドアで わくわくチャレンジ | 10/20(土)~21(日) | 4,000 | 国立信州高遠青少年自然の家に泊まり野外炊飯等を楽しむ 守屋山登山にも挑戦 | 小学生 |

【安全登山講座】

目指すは「自立した」登山者。安全で楽しい登山の実践。山岳総合センターの安全登山講座では、レベルや目的に合わせた様々な講習会を開催しています。「コース」では、安全登山の知識・技術を体系的に学びながら、無理のないスキルアップを図れます。また、各種の「単発講習」では、ポイントを絞った内容で、身に着きたい知識・技術を学べます。

【安全登山講座】 (各コースで一括募集)

■ 夏山入門コース *GW明けから一括募集

夏山登山の初心者が、無雪期登山の基礎的な知識・技術を、全4回の講習を通してステップアップしながら学ぶ

| 講習番号 | 講習名 | 日程 | 受講料 | 講習内容 | 受講対象 |
|------|--------------------|---------------|--------|-------------------------------------|--------------------|
| C1 | Step1 夏山登山の基礎知識 | 6/16(土)~17(日) | 19,000 | 夏山登山に向けての読図や気象、生理学等を、座学と日帰り登山を通して学ぶ | 夏山初心者でコースでの受講が可能な方 |
| C2 | Step2 入門! 爺ヶ岳登山 | 7/7(土)~8(日) | 27,000 | 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 | |
| C3 | Step3 実践! 烏帽子岳登山 | 7/21(土)~22(日) | 29,000 | 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 | |
| C4 | Step4 チャレンジ! 槍ヶ岳登山 | 8/24(金)~26(日) | 48,000 | 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。 | |

■ 冬山入門コース *10月中旬から一括募集

冬山登山の初心者が、積雪期登山の基礎的な知識・技術を、ステップアップしながら学ぶ

| | | | | | |
|----|-----------------|---------------|--------|---|------------------------------|
| D1 | 冬山登山の基礎知識(机上講習) | 12/1(土)~2(日) | 9,700 | 冬山登山に向けて、装備、気象、雪崩対策等を学ぶ | 冬山初心者・夏山テント泊経験者でコースでの受講が可能な方 |
| D2 | 初めての冬山日帰り登山 | 1/12(土)~13(日) | 25,000 | 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 | |
| D3 | 初めての冬山テント泊登山 | 2/2(土)~3(日) | 24,000 | 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 | |

■ 岩登り入門コース *GW明けから一括募集

岩登りに必要な、道具の使い方・ロープの結び方・クライミングシステムなど、基礎的な岩登りの知識や技術を、コースの3回の人工岩場と自然の岩場での講習を通してステップアップしながら学ぶ

| | | | | | |
|----|---------|----------------|--------|----------------------------------|---------------------|
| E1 | 初めての岩登り | 6/30(土)~7/1(日) | 24,000 | 基礎的な岩登りの知識や技術を学ぶ | 岩登り初心者でコースでの受講が可能な方 |
| E2 | 岩登りの実践Ⅰ | 7/28(土)~29(日) | 27,000 | 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 | |
| E3 | 岩登りの実践Ⅱ | 8/11(土)~12(日) | 27,000 | 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 | |

(【安全登山講座】(各コースで一括募集) 続き)

■ リーダーコース *前年度の2月初旬~3月中旬に一括募集

このコースは、登山の基本的な知識・技術を身に着けた方が、年間の講習を通じて、パーティーのリーダーとしての役割を果たす資質と能力を身に着け、より安全な登山を行うための知識・技術・判断力を養うことを目的とする

| 講習番号 | 講習名 | 日程 | 受講料 | 講習内容 | 受講対象 |
|------|--------------|-----------------------|--------|--|---------------|
| F1 | 開講式 残雪期登山の基礎 | 4/28(土)~30(月) | 32,000 | リーダーコースの内容を知るとともに、安全登山の考え方を学ぶ | 要項に記載の受講要件該当者 |
| F2 | 残雪期登山の応用 | 5/19(土)~20(日) | 19,000 | 残雪期登山の基本的技術(確実な歩行、雪上で必要なロープ操作)を習得する | |
| F3 | 危険個所の通過技術 | 7/14(土)~16(月) | 28,000 | 無雪期登山の基本と危険個所の通過技術を学ぶ | |
| F4 | 登山のリスクとその対処Ⅰ | 9/15(土)~16(日) | 20,000 | 行動中の安全管理と危急時対応方法を学ぶ | |
| F5 | 登山のリスクとその対処Ⅱ | 10/6(土)~8(月) | 37,000 | 危険個所の通過技術と危急時対応を実践的に学ぶ | |
| F6 | 冬山登山の計画 | 12/8(土)~9(日) | 18,000 | 冬山登山の基本と冬山における危急時対応について学ぶ | |
| F7 | 冬山登山の実践 | 2019年 2/8(金)~11(月) | 42,000 | 冬山テント泊及び雪洞泊の登山を実践し、冬山における総合的な判断力を養う | |
| F8 | 修了講習 閉講式 | 3/9(土)~10(日) | 22,000 | コースの総括として登山を実践するとともに、リーダーとしての自覚と責任を再認識し、今後の安全登山につなげる | |

【安全登山講座】(各講習で都度募集) ※各講習ともおおよそ2か月前から募集開始

■ 各種単発講座<雪上技術系>

| 講習番号 | 講習名 | 日程 | 受講料 | 講習内容 | 受講対象 |
|------|------------------------------|------------------------|--------|---|-----------------|
| G3 | 雪山登山はじめの一步 in八方尾根 | 4/21(土)~22(日) | 26,000 | ピッケル・アイゼンの使い方、雪崩対策を八方尾根登山を通じて学ぶ(センター泊) | 夏山経験者で雪山初心者 |
| G4 | 【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(センター泊) | 5/12(土)~13(日) | 22,000 | 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 |
| G5 | 【実践】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(テント泊) | 5/19(土)~20(日) | 19,000 | アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓を登りながら学ぶ(テント泊) | 夏山テント泊経験者 |
| G6 | 【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(1日) | 5/23(水) | 10,000 | 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(平日1日講習) | 夏山経験者 |
| G16 | 冬山登山の基礎知識(机上講習) | 12/1(土)~2(日) | 9,700 | 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八ヶ岳 | 12/15(土)~16(日) | 28,000 | 冬山登山の初心者が、初冬の小屋泊登山を通して、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 | 2019年 1/26(土)~27(日) | 19,000 | 雪崩・雪庇などの雪山の危険を知るとともに、ピバーク泊の知識と技術を実践を通して学ぶ | 雪山テント泊経験者・65歳以下 |
| G19 | 冬山登山の実践(雪洞泊) | 2/16(土)~17(日) | 19,000 | 冬山登山における様々な雪洞構築の方法を実践を通して学ぶ | 雪山テント泊経験者・65歳以下 |

■ 各種単発講座<無雪期技術系>

| | | | | | |
|-----|-------------------------|----------------|--------|---|-------|
| G7 | 夏山登山の基礎知識(机上講習) | 6/9(土)~10(日) | 9,700 | 夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ | 一般登山者 |
| G9 | 山でのピバーク技術と 危急時対応を学ぼう | 9/1(土)~2(日) | 19,000 | 危急時対応の仕方を、山でツエルトを利用したピバーク泊登山を通して学ぶ | 一般登山者 |
| G11 | 基礎から学ぶテント泊入門 | 9/8(土)~9(日) | 18,000 | テント泊の基本的な知識・技術、またテント泊の食糧計画、調理法やコツについても学ぶ | 一般登山者 |
| G12 | 登山者のための歩き方講座 | 9/8(土)~9(日) | 26,000 | 理学療法士の指導を受けながら、ひざや腰を痛めない効率的な歩き方や、身体のケア方法を八方尾根登山を通して学ぶ | 一般登山者 |
| G13 | 地図読みの実践 | 10/20(土)~21(日) | 19,000 | 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実践を通して学ぶことにより、積極的に地図を使えるようにする。 | 一般登山者 |

■ 各種単発講座<岩登り・クライミング系>

| | | | | | |
|-----|---------------------|----------------|--------|---|-----------------|
| G1 | 初めてのスポーツクライミングA | 4/14(土) | 7,000 | 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 | 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 | 4/15(日) | 7,000 | 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 | 経験者 高校生以上 |
| G8 | 初めてのスポーツクライミングB | 9/1(土) | 7,000 | 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 | 初心者 高校生以上 |
| G10 | ステップアップ・スポーツクライミングB | 9/2(日) | 7,000 | 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 | 経験者 高校生以上 |
| G14 | 岩登りのリスクとその回避 | 11/3(土)~4(日) | 24,000 | 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 |
| G15 | スポーツクライミング安全技術講習会 | 11/17(土)~18(日) | 16,000 | スポーツクライミングの指導的な立場の方が、最新の装備や知識、技術を学ぶ | 指導的な立場の方 |

■ 各種単発講座<登山体力セルフチェック>

| 講習番号 | 講習名 | 日程 | 受講料 | 講習内容 | 受講対象 |
|------|-----------------------|------------------|-------|---|-------|
| H1 | あなたの登山体力、 知っていますか? | 4/25(水) (夕方~) | 無料 | 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 | 5/27(日) | 2,000 | 美ヶ原を登って自分の登山体力を確かめる | 一般登山者 |