

## G10「女性のためのスポーツクライミング講座」要項

- 1 ねらい スポーツクライミングの基礎的な知識や技術、安全確保についての考え方を学んだり体験したりすることにより、スポーツクライミングの楽しさを味わう。同時に、女性ならではのムーブについても学ぶ。

2 期 日 9月22日（木・祝）

3 講習場所 大田市運動公園内 人工岩場

4 受講対象 スポーツクライミング初心者（高校生以上）の女性 15名

5 講 師 日本体育協会公認山岳指導員 他

6 日 程

・受付 9:00 ~ 9:20（大町運動公園 人工岩場）

・開講式 9:20 ~ 9:30

・講習：講義Ⅰ「クライミングの基礎知識」→実技Ⅰ「クライミングの基本（トップロープクライミング）」→昼食→実技Ⅱ「クライミングの基本（リードクライミング）」

・閉講式 16:00 ~ 16:10（解散16:15）

7 参加料 7,000円

8 服装・持ち物

動きやすい服装、靴（サンダル類は不可）・昼食・飲み物・筆記具

革製の手袋（作業用で可）・クライミングシューズ・ハーネス・確保器・確保器用カラビナ・ヘルメット

\*クライミングシューズ・ハーネス・確保器・確保器用カラビナ・ヘルメットについては、センターの装備を貸与することができます。希望される方は、申込書【クライミング用具の借用希望】欄の装備名にチェックを入れて下さい。クライミングシューズを希望される方は、薄いソックスを用意して下さい。

\*安全上、手足の爪を切っておいて下さい。

9 申し込み及び締めきり

要項末尾の申込書の必要事項を、ホームページから申し込む。FAXでの申し込みも可能。申し込み締め切りは、**9月13日（火）** 先着順にて受付

\*締め切り日前でも、定員に達した場合は、申し込みをお断りする場合があります。

\*受講を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。尚、当日キャンセルの場合は参加費の50パーセント、3日前から前日のキャンセルの場合は30パーセントのキャンセル料が発生します。

\*クライミングレベルについて、初心者（ロープクライミングを初めて体験する方）・初級者（8の字結びができる方）のいずれかを記入して下さい。班分けの際に参考にします。

10 問い合わせ先

★長野県山岳総合センター 〒398-0002 長野県大田市大町8056-1

【電 話】 (0261) 22-2773 【FAX】 (0261) 22-5444

【H P】 <http://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】 [info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)



2016（平成28）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座  
**G10「女性のためのスポーツクライミング講座」**  
**受講申込書**

フリガナ				生年月日
氏名		性別	女性のみ	年 月 日 才
住所	〒			
電話番号		携帯番号		
・緊急時連絡先				
TEL	氏名	続柄		
・アレルギーの有無				
蜂アレルギー : 無 ・ 有 (アナフィラキシー)				
・クライミングレベル (どちらかに☑印)				
<input type="checkbox"/> 初心者：ロープクライミングを初めて体験する <input type="checkbox"/> 初級者：8の字結びが出来る				
・クライミング用具の借用希望 (どちらかに☑印)				
<input type="checkbox"/> 借用を希望しない <input type="checkbox"/> 借用を希望する【※希望される場合は下記にもチェックください】 ★借用希望装備 <input type="checkbox"/> クライミングシューズ <input type="checkbox"/> ハーネス <input type="checkbox"/> 確保器 <input type="checkbox"/> 確保器用カラビナ <input type="checkbox"/> ヘルメット				
・連絡事項 (心配なこと、不明なこと等がありましたらお書きください)				

ご記入いただいた個人情報は、プライバシー保護のため当講習以外の目的での使用は致しません