

G4「【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓（センター泊）」要項

- 1 **ねらい** これから本格的に雪山に登ろうとする方が、雪山登山の知識や技術（雪上歩行、アイゼン・ピッケルの使い方、滑落停止技術、危急時対策等）を、日帰りの針ノ木雪渓で学ぶ
※難易度はG3→G4→G5と高くなります
- 2 **期 日** 4月29日（土）～30日（日）
- 3 **講習場所** 針ノ木雪渓（宿泊は山岳総合センター）



- 4 **受講対象** 夏山登山経験者で雪上歩行の経験のある方 15名
- 5 **講 師** 日本体育協会公認山岳指導員
- 6 **日 程**

【1日目】

- ・受付 10:00～10:10（立山黒部アルペンルート扇沢駅切符売り場 横）
- ・開講式 10:10～10:20
- ・講習 10:30～

（実技講習場所へ移動）→実技「雪山登山用具の扱い方」→（適宜昼食）→
実技「雪上歩行」→実技「ピッケル・アイゼンの使い方」→
（センターへ各自で移動）→（夕食）センター泊（入浴可）

【2日目】

- センター →（扇沢へ各自で移動）→（実技講習場所へ移動）→
実技「滑落停止技術、危急時対策等」→（適宜昼食）
→実技「2日間のまとめ」→扇沢
- ・閉講式 15:10～15:20（扇沢で解散15:30）

- 7 **参加費** 22,000円
（1日目夕食、2日目朝食、センター宿泊代、保険代含む）

- 8 **服装・持ち物** ☞【別紙】参照のこと

9 申込み

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。申し込み締め切りは、4月21日（金）

*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。

10 その他

(1)受講料は、当日受付にてお支払い下さい。

(2)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

(3)天候の状況などにより日程の一部を変更する場合があります。

(4)講習開始前日（4/28（金））の長野県山岳総合センターでの前泊に対応します。

希望者は申込書に到着予定時刻も記入下さい。（22:30までに到着のこと）

※山岳センターへの前泊を希望されても、人数の関係で宿泊ができない場合があります。

その場合、大町駅周辺の施設を紹介することもあります。

(5)入浴は、外部の温泉施設（天然温泉、送迎バス有り）を利用します。入浴を希望される方は、別に450円必要です。

【別紙】 8 服装・持ち物

①服装・靴・装備

| 品目 | 数 | 備考 | 品目 | 数 | 備考 |
|----------------|----|----------------------------|---------|----|----------|
| 防寒用帽子 | 1 | ニット帽、 バラクラバ(目出帽)等 | ザック | 1 | 30~40歳以上 |
| アウター ジャケット | 1s | 雪山用(防風雨・雪) ※しっかりした雨具でも可 | *雪崩ビーコン | 1s | |
| アウターズボン | | | *プローブ | | |
| 防寒着 (フリース等) | 1 | 化繊、ウール ダウン等 | *アイゼン | 1s | |
| | | | *ピッケル | 1 | |
| 雪山用の中間着 | 1s | 長袖・長ズボン 綿不可 | サングラス | 1 | 必携 |
| 雪山用の下着 | 1s | 綿製品は不可 | 時計 | 1 | |
| 雪山用の靴下 | 1s | 綿製品は不可 | *ヘルメット | 1 | |
| 雪山用登山靴 | 1 | 防寒防水、アイゼンの 装着が可能なもの | (ツェルト) | 1s | あれば持参 |
| 雪山用グローブ | 1s | 材質によりオーバ-手袋 も必要 | (ストック) | 1s | あれば持参 |
| ロングスパッツ | 1s | | | | |

*アイゼン・ピッケル・雪崩ビーコン・プローブ・ショベル・ヘルメット・ツェルトは、お持ちでない方については貸し出しが可能です。ただし数に限りがあります。

②その他の携行品

| 品目 | 数 | 備考 | 品目 | 数 | 備考 |
|-------------------------------|---|------------------------------|----------------------|---|---------------------------|
| 地図(ルートが載った 地図) ※右記が望ましい | 1 | 国土地理院発行 1:25,000 「黒部湖」 | 行動食(火器を使う 必要のない物) | 適 | 2日間の昼食含む |
| コンパス | 1 | プレート付タイプ | 飲料水 | 適 | テルモス(保温瓶) |
| ヘッドランプ | 1 | 電池は新品 予備電池も要 | 非常食 | 適 | ブドウ糖、チョコレート、 コンデンスミルク等 |
| 筆記用具 | 1 | | 非常用品 | 適 | マッチ、ガムテープ、 細引き等 |
| 日焼け止め | 1 | 必携 | 救急用品 | 適 | 持病薬、三角巾等 |
| 健康保険証 | 適 | 写しでよい | 洗面、入浴用具 | 適 | センター宿泊用 |

*ご不明な点がございましたら、センターまでお問い合わせ下さい。

講座についてのお問い合わせや申込みは

*当日の急な連絡もこちらまで

★長野県山岳総合センター所在地

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

【電話】

(0261) 22-2773

【FAX】

(0261) 22-5444

【ホームページ】

<http://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】

info@sangakusogocenter.com

G4 「【基礎】雪上技術講習
in針ノ木雪渓（センター泊）」受講申込書

| | | | | | | |
|--|----|------|-----|------|---|---|
| フリガナ | | 性別 | 男・女 | 生年月日 | | |
| 氏名 | | | | 年 | 月 | 日 |
| 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（どちらかに☑印） | | | | | | |
| 食物アレルギー： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 「有」の方・・・食物名【 】 | | | | | | |
| ・4月28日（金）の前泊〈希望するほうに○〉： <input type="checkbox"/> 希望する ・ <input type="checkbox"/> 希望しない | | | | | | |
| 前泊を希望される方： <input type="checkbox"/> 到着予定時刻（ ） | | | | | | |
| ・借用希望装備（該当に☑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"/> アイゼン <input type="checkbox"/> ピッケル <input type="checkbox"/> 雪崩ビーコン <input type="checkbox"/> プローブ <input type="checkbox"/> ショベル <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ツェルト | | | | | | |
| ・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