長野県山岳総合センター 2021(令和3)年度　講習日程

※ 詳細や申込方法はHPへ！(👆赤枠内をクリック)

安全登山講習（主に大人向けの登山やクライミングなどの技術系講習）

すごいぞ!信州の山（信州の山のすばらしさを知る・感じる自然観察講座。基本的に大人も子どもも参加可）

わくわくチャレンジ教室（小・中学生対象）※ 親子スポクラは保護者参加可

学校登山関係等
高校生
高校山岳部顧問
学校登山引率者

わいわいボルダリング教室
毎月第2水曜日
17時～子どもｸﾗｽ
18時～大人ｸﾗｽ

アクティブな大人の心と身体の整え方【各回10-12時】
偶数月：第3水曜
奇数月：第3木曜

一般募集なし
※ 昨年度中止した講習の代替開催など新規で募集を行わないもの

土日祝日

休館日

2021年4月				5月				6月			
1	木			1	土			1	火		
2	金			2	日			2	水		
3	土			3	月			3	木	P1	学校登山引率教職員研修会
4	日			4	火			4	金		
5	月			5	水			5	土	B1	子どもスポクラ教室
6	火			6	木			6	日		
7	水			7	金			7	月		
8	木			8	土	Y1	雪アド①春 春山登山を計画しよう！	8	火		
9	金			9	日			9	水	J3	ボルダリング教室③
10	土			10	月			10	木		
11	日			11	火			11	金		
12	月			12	水	J2	ボルダリング教室②	12	土		
13	火			13	木			13	日		
14	水	J1	ボルダリング教室①	14	金			14	月		
15	木			15	土	A1	ほねほねパズル講座	15	火		
16	金			16	日			16	水	K3	心と身体の整え方③
17	土	G1	ステップアップ！ボルダリング講座①	17	月	Q1	高校山岳部顧問登山研修会	17	木		
18	日			18	火			18	金		
19	月			19	水			19	土		
20	火			20	木	K2	心と身体の整え方②	20	日		
21	水	K1	心と身体の整え方①	21	金			21	月		
22	木			22	土	Y2 G3	雪アド②春 春山登山実践 / 雪上講習技術	22	火		
23	金			23	日			23	水		
24	土	G2	2020年度LC代替（一般募集なし）	24	月			24	木		
25	日			25	火			25	金		
26	月			26	水			26	土	N1	夏アド① 目指せ自立した登山者！
27	火			27	木			27	日		
28	水			28	金			28	月		
29	木			29	土			29	火		
30	金			30	日	A2	戸隠で鳥さん見っけ！	30	水		
-	-			31	月			-	-		

7月				8月				9月			
1	木			1	日	B3	夏アド② 親子スポクラ	1	水		
2	金			2	月			2	木		
3	土	F1	夏山リーダー① 無雪期のリスク回避と対応の実践Ⅰ	3	火			3	金		
4	日			4	水	Q2	高校生登山塾	4	土	G4	初めてのスポクラ教室
5	月			5	木			5	日	B4	湯俣自然
6	火			6	金			6	月		
7	水			7	土			7	火	Q3	高校山岳部顧問スポクラ研修会
8	木			8	日			8	水	J6	ボルダリング教室⑥
9	金			9	月			9	木		
10	土			10	火			10	金		
11	日			11	水	J5	ボルダリング教室⑤	11	土	G5	山でのビバーク技術と危急時対応
12	月			12	木			12	日		
13	火			13	金			13	月		
14	水	J4	ボルダリング教室④	14	土			14	火		
15	木	K4	心と身体の整え方④	15	日			15	水		
16	金			16	月			16	木	K6	心と身体の整え方⑥
17	土	F2	夏山リーダー② 無雪期のリスク回避と対応の実践Ⅱ	17	火			17	金		
18	日			18	水	K5	心と身体の整え方⑤	18	土		
19	月			19	木			19	日		
20	火			20	金			20	月		
21	水			21	土	F3	夏山リーダー③ まとめ	21	火		
22	木			22	日			22	水		
23	金			23	月			23	木	A4	秋の植物観察会&スケッチ
24	土			24	火			24	金		
25	日			25	水			25	土	G6	岩稜歩行技術とファーストエイド
26	月			26	木			26	日		
27	火			27	金	N3	夏アド③ 夏山で2泊する登山の実践!	27	月		
28	水	B2	A3 たかがり自然探検隊 / 星空観察	28	土			28	火		
29	木			29	日			29	水		
30	金			30	月			30	木		
31	土	N2	夏アド② 夏山ﾃﾝﾄ泊登山の実践	31	火			-	-		

10月				11月				12月			
1	金			1	月			1	水		
2	土			2	火			2	木		
3	日			3	水	R1	指導者研修会	3	金		
4	月			4	木			4	土		
5	火			5	金			5	日		
6	水			6	土			6	月		
7	木			7	日	G8	ステップアップ！ボルダリング講座②	7	火		
8	金	A5	信仰の山・御嶽山の地質と成り立ち	8	月			8	水	J9	ボルダリング教室⑨
9	土			9	火			9	木		
10	日			10	水	J8	ボルダリング教室⑧	10	金		
11	月			11	木			11	土		
12	火			12	金			12	日		
13	水	J7	ボルダリング教室⑦	13	土			13	月		
14	木			14	日			14	火		
15	金			15	月			15	水	K9	心と身体の整え方⑨
16	土			16	火			16	木		
17	日			17	水			17	金		
18	月			18	木	K8	心と身体の整え方⑧	18	土		
19	火			19	金			19	日		
20	水	K7	心と身体の整え方⑦	20	土			20	月		
21	木			21	日			21	火		
22	金			22	月			22	水		
23	土			23	火			23	木		
24	日			24	水			24	金		
25	月			25	木			25	土		
26	火			26	金			26	日		
27	水			27	土			27	月		
28	木			28	日			28	火		
29	金			29	月			29	水		
30	土	G7	クライマーのためのロープレスキュー入門	30	火			30	木		
31	日			-	-			31	金		

2022年1月				2月				3月			
1	土			1	火			1	火		
2	日			2	水			2	水		
3	月			3	木			3	木		
4	火			4	金			4	金		
5	水			5	土	D2	2020雪入門③ 初めての雪山 小屋泊登山（募集なし）	5	土	G10	セイフティキャンプ with日本雪崩ネットワーク
6	木			6	日			6	日		
7	金			7	月			7	月		
8	土	B5	めざせ！雪ハカセ	8	火			8	火		
9	日			9	水	J11	ボルダリング教室⑩	9	水	J12	ボルダリング教室⑩
10	月			10	木			10	木		
11	火			11	金	F5	雪山リーダー② 積雪期登山のリスク回避と対応の実践Ⅱ	11	金		
12	水	J10	ボルダリング教室⑩	12	土			12	土	F6	雪山リーダー③ まとめ
13	木			13	日			13	日		
14	金			14	月			14	月		
15	土	F4	雪山リーダー① 積雪期登山のリスク回避と対応の実践Ⅰ	15	火			15	火		
16	日			16	水	K11	心と身体の整え方⑪	16	水		
17	月			17	木			17	木	K12	心と身体の整え方⑫
18	火			18	金			18	金		
19	水			19	土	G9 D3	雪洞泊 / 2020雪入門 テント泊（募集なし）	19	土		
20	木	K10	心と身体の整え方⑩	20	日			20	日		
21	金			21	月			21	月		
22	土	D1	2020雪入門 Step2雪山日帰り登山（一般募集なし）	22	火			22	火		
23	日			23	水			23	水		
24	月			24	木			24	木		
25	火			25	金			25	金		
26	水			26	土	Y4	雪アド④冬 冬山登山の実践！	26	土		
27	木			27	日			27	日		
28	金			28	月			28	月		
29	土	Y3	雪アド③冬 冬山登山を計画しよう	-	-			29	火		
30	日			-	-			30	水		
31	月			-	-			31	木		