



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)	6/22(土)~23(日)	25,000	立山・室堂で、ライチョウを観察しその生態について学ぶ「とやまのライチョウサポート隊」と連携し、保護活動も体験	一般登山者
A2	焼岳に登って、飛騨山脈と梓川水系の歴史をひも解く	10/4(金)~5(土)	29,000	焼岳に登り、飛騨山脈と梓川水系の歴史をひも解く	一般登山者
A3	山岳総合センター50周年記念講演会	11/9(土)	無料	センター設立50周年を記念した講演会を大町市内で開催【講師：信州大学特任教授・原山智氏、鹿屋体育大学教授・山本正嘉氏】	どなたでも

■ 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！！

講習番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
B1	教室① クライミングに挑戦だ！	6/1(土)	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	7/31(水)	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	8/3(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

【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。

■ 夏山入門コース *GW明け頃から一括募集

夏山登山の初心者、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	6/8(土)~9(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(センター泊)	夏山初心者でコースでの受講が可能な方 ※【注意】C1・C2は必修。C3、C4、C5は選択しての受講が可能
C2	Step2 入門！爺ヶ岳登山	7/6(土)~7(日)	28,000	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(種池山荘泊)	
C3	Step3 実践！赤岳登山	7/19(金)~20(土)	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(赤岳天望荘泊)	
C4	Step4 チャレンジ！槍ヶ岳登山	8/23(金)~25(日)	49,000	無雪期登山の基本を、2泊3日の小屋泊登山を通して総合的に学ぶ(槍沢岫・槍ヶ岳山荘泊)	
C5	Step5 ステップアップ！烏帽子岳登山	9/21(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主体的・総合的に学ぶ(烏帽子小屋)	

■ 冬山入門コース *10月中旬~11月にかけて一括募集

冬山登山の初心者、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

講習番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
D1	冬山登山の基礎知識(机上講習)	12/7(土)~8(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	1/18(土)~19(日)	28,000	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	2/1(土)~2(日)	26,000	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

講習番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
E1	初めての岩登り	7/27(土)~7/28(日)	26,000	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	8/31(土)~9/1(日)	28,000	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	9/21(土)~22(日)	28,000	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	

■ 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	雪上技術講習 in針ノ木雪渓(テント泊)	5/11(土)~12(日)	20,000	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
G4	【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(平日1day)	5/15(水)	11,000	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)	夏山経験者で雪山初心者
G10	冬山登山の基礎知識(机上講習)	12/7(土)・8(日)	6,000	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
G11	冬山登山はじめの一步 in八ヶ岳	12/14(土)~15(日)	29,000	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
G12	セイフティキャンプwith 山岳総合センター	2020年 1/25(土)~26(日)	25,000	雪崩への理解を深め、行動マネジメントによって雪崩リスクを軽減することを学ぶ(日本雪崩ネットワークと共催・対象:登山者及び滑走者)	雪山登山者及びBCユーザー
G13	冬山登山の実践(雪洞泊)	2/15(土)~16(日)	21,000	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
G14	山岳総合センター 50周年記念講演会 part II	2月~3月(未定)	無料	センター設立50周年を記念した講演会を大町市内で開催(日程等調整中、決定次第UPします)	どなたでも

■ 各種単発講座<無雪期技術系>

G5	安全登山セミナー in 長野	6/12(水)	無料	夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ	一般登山者
G6	安全登山セミナー in 松本	6/20(木)	無料	夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ	一般登山者
G7	岩稜歩行技術とセルフレスキュー	6/29(土)~30(日)	15,000	一般縦走路の岩場を安全に登下する技術と、アクシデントが起こった時の具体的な対処の仕方を学ぶ【※講習場所は長野市内、現地集合・解散。宿泊希望者はセンター泊可(別途1,500円要)】	一般登山者
G8	山でのピバーク技術と 危急時対応を学ぼう	9/7(土)~8(日)	20,000	危急時対応の仕方を、山でツェ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
G9	山岳総合センター 50周年記念講演会 ※A3と同じ	11/9(土)	無料	センター設立50周年を記念した講演会【講師:信州大学特任教授・原山智氏、鹿屋体育大学教授・山本正嘉氏】	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	4/20(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	4/21(日)	8,000	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

■ 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	登山体力セルフチェック in 美ヶ原	5/26(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

■ リーダーコース *前年度の2月初旬~3月中旬に年間コースで一括募集

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	4/27(土)~29(月)	35,000	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 残雪期登山の基本と雪上技術を身に着ける	要項に記載の 受講要件 該当者
F2	残雪期登山の応用	5/18(土)~19(日)	21,000	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	7/13(土)~15(月)	33,000	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	9/14(土)~15(日)	22,000	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	10/12(土)~14(月)	38,000	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	11/23(土)~24(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(土)~11(火)	44,000	冬山テント泊及び雪洞泊の登山を実践する	
F8	修了講習 閉講式	3/7(土)~8(日)	21,000	コースで学んだことを生かした登山を実践するとともに、各自のこれからの登山活動について考える	