

G17「冬山登山はじめの一步 inハケ岳」要項

1 **ねらい** 冬山登山の初心者（これから始めようとする方）が、小屋泊を通じて冬山登山の基本的な知識（アイゼン、ピッケルの使い方、歩行技術、冬山装備、読図等）をハケ岳・黒百合ヒュッテ周辺で学ぶ

2 **期 日** 12月16日（土）～17日（日）

3 **講習場所** ハケ岳・黒百合ヒュッテ、天狗岳周辺

4 **受講対象** 夏山登山経験者で冬山登山の初心者 10名

5 **講 師** 日本体育協会公認山岳指導者

6 **日 程**

【1日目】

・受付 9:10～（渋御殿湯、玄関周辺・長野県茅野市豊平奥蓼科）

・開講式 9:20～9:30

・講習（開講式終了後、黒百合ヒュッテへ）

→ 実技「冬山登山の安全技術」

・ウェアのレイヤリング

・雪山での歩行技術（アイゼン、ピッケルの使用方法含む）

【黒百合ヒュッテ宿泊】

【2日目】

黒百合ヒュッテ→天狗岳方面へ移動（天候等により変更になる場合あり）

実技「安全な冬山登山の実践」

・危急時対策技術

・読図

・冬山の天候と行動判断の実践

→黒百合ヒュッテ→渋御殿湯→振り返り、アンケート記入など

閉講式 14:30～14:45（解散15:00）

7 **参加費** 19,200円（保険代含む）

※黒百合ヒュッテ宿泊代は別途8,800円必要）

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、12月8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)渋御殿湯まで積雪及び路面凍結によるスリップが考えられますので、タイヤチェーン、冬用タイヤ装着が必要です。

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



【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	30～40ℓ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 プローブ ショベル)	1s	(現在)お持ちの 方のみ持参※新規 に購入の必要はあ りません
アウターズボン					
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	(ストック)	1s	なくてもよい
雪山用グローブ	1s	材質によりオーバ-手袋 も必要	※ツェルト	1	下記参照(ある方 のみ)
ロングスパッツ	1s				

*アイゼン・ピッケル・ヘルメットは、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。

※今回の講習では雪崩ビーコンの実技はありません。

※ツェルトは各班の共同装備としてセンターより貸出をしますが、個人でお持ちの方は持参いただいても結構です。

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 「蓼科」	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			

*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。

G17 「冬山登山はじめの一步 in八ヶ岳」受講申込書

フリガナ				生年月日
氏 名		性別	男・女	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		
• ピッケル、アイゼンの使用経験（該当に☑印）				
ピッケル： <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし				
アイゼン： <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし				
• 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"/> 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