

G17「冬山登山はじめの一步 in八ヶ岳」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）を八ヶ岳・黒百合ヒュッテ周辺で学ぶ

2 **期 日** 12月15日（土）～ 16日（日）

3 **講習場所** 八ヶ岳・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 15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 10:10～（渋御殿湯/玄関付近・長野県茅野市豊平奥蓼科）

・開講式 10:30～10:40

・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 14:00～14:30（渋御殿湯にて解散 14:45）

7 **参加費** 19,000円（保険代含む）

※（上記に加え黒百合ヒュッテ宿泊代として別途9,000円（暖房費込）が必要）

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3日（月）

*先着順にて受付（定員に達し次第募集終了）

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)自家用車の方へ：渋御殿湯までは、例年この時期、タイヤチェーン、冬用タイヤ装着が必要です。渋御殿湯駐車場料金・・・2日で2000円、旅館の受付で支払い

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

【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	軽アイゼン不可
			*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	(必携ではない)
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