



G3「雪山登山はじめの一步 in八方尾根」要項

- 1 **ねらい** これから雪山登山をはじめようとする方が、雪山登山の基本的な知識や技術（雪上歩行の基礎、アイゼン・ピッケルの使い方）を、日帰りの八方尾根登山で学ぶ

※難易度はG3→G4・G6→G5と高くなります

- 2 **期日** 4月21日（土）～22日（日）
3 **講習場所** 山岳総合センターおよび八方尾根

- 4 **受講対象** 夏山登山経験者で雪山の初心者 18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 9:50～10:00（山岳総合センター）
- ・開講式 10:00～10:10
- ・講習 10:15～

講義「残雪期登山の基本と雪上技術の基礎」→（昼食）→実技「雪山登山用具の扱い方」→実技「雪崩対策と危急時対策」→（夕食）センター泊

【2日目】

- センター→八方尾根スキー場→（ゴンドラ、リフト）
- 八方池山荘→実技「安全な雪上登山技術」→（適宜昼食）
- 丸山ケルン付近（2, 430㍓）まで往復→（ゴンドラ、リフト）
- 八方尾根スキー場→センター
- ・閉講式 16:10～16:20（解散16:30）



- 7 **参加費** 23,000円（1日目昼・夕食、2日目朝食、保険代含む）

※（ゴンドラ・リフト代は別途3,000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、4月13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) 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。

(5) 車でお越しの方は、大田市霊園駐車場に手前よりつめて停めてください。（センターおよび隣の山岳博物館駐車場に停めないようにお願いします）

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 長野県大田市大町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	30~40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	1	
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	お持ちの方は持参
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 「白馬町」	行動食(火器を使 う必要のない物)	適	2日目の昼食含む
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。

*山に持っていかない荷物は、センターに置いておくことが可能です。

G3 「雪山登山はじめの一步 in八方尾根」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		
・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