



G4 「【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓（センター泊）」要項

- 1 **ねらい** これから本格的に雪山に登ろうとする方が、雪山登山の知識や技術（雪上歩行、アイゼン・ピッケルの使い方、滑落停止技術、雪崩対策、危急時対策等）を、2日間、日帰りの針ノ木雪渓で学ぶ
※難易度はG3→G4・G6→G5と高くなります



- 2 **期 日** 5月12日（土）～13日（日）

- 3 **講習場所** 針ノ木雪渓（宿泊は山岳総合センター）

- 4 **受講対象** 夏山登山経験者で雪上歩行の経験のある方 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 10:00～10:10（立山黒部アルペンルート扇沢駅切符売り場 横）
- ・開講式 10:10～10:20
- ・講習 10:30～

（実技講習場所へ移動）→実技「雪山登山用具の扱い方」→（適宜昼食）→
実技「雪上歩行」→実技「ピッケル・アイゼンの使い方」→
（センターへ各自で移動）→（各自で入浴）→（夕食）センター泊

【2日目】

センター →（扇沢へ各自で移動）→（実技講習場所へ移動）→
実技「滑落停止技術」→実技「雪崩対策（ビーコン等）・危急時対策等」→
（適宜昼食）→実技「2日間のまとめ」→扇沢

- ・閉講式 15:10～15:20（扇沢で解散15:30）

- 7 **参加費** 22,000円
（1日目夕食、2日目朝食、センター宿泊代、保険代含む）

- 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27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)集合場所の扇沢駅に車でお越しの方は、必ず駐車場に駐車下さい。（市営の無料駐車場が一杯の場合は、有料駐車場になります。）駐車台数に限りがありますのでご注意下さい。

【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㍓以上
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	
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	(ツェルト)	1s	あれば持参
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	あれば持参
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 「黒部湖」	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	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。

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

G4 「【基礎】雪上技術講習
in針ノ木雪渓（センター泊）」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