



# G7「夏山登山の基礎知識（机上講習）」要項

1 ねらい 安全で有意義な夏山登山を行うための、基礎的な知識や技能を習得する

## 具体的な内容

- 1日目 〈講義Ⅰ〉山岳遭難事例から安全登山を学ぶ  
 〈講義Ⅱ〉トレッキングポールの安全な利用の仕方を学ぶ  
 〈講義Ⅲ〉山の気象の基礎と夏山の天気の特徴を知る  
 2日目 〈講義Ⅳ〉山で起きやすい病気やケガについて学ぶ  
 〈講義Ⅴ〉登山における障害予防と、トレーニング、ケアの仕方を学ぶ



- 2 期 日 6月9日(土)・6月10日(日)  
 3 講習会場 大町市文化会館 フレンド・プラザ大町  
 4 受講対象 一般登山者 50名

- 5 講師 〈講義Ⅰ〉長野県警察山岳安全対策課 救助係 特務 水口 佳祐氏  
 〈講義Ⅱ〉株式会社シナノ営業部 安藤 覚氏  
 〈講義Ⅲ〉山岳会GDM会員 元富士山測候所職員 西島 昇氏  
 〈講義Ⅳ〉日本登山医学会認定国際山岳医 千島 康稔氏  
 〈講義Ⅴ〉北アルプス医療センターあづみ病院白馬診療所 理学療法士 服部 徹氏

## 6 日 程

【6月9日(土)】	
9:10 ~ 9:20	受付（大町市文化会館 フレンド・プラザ大町）
9:30 ~ 9:40	開講式
9:45 ~ 11:00	講義Ⅰ「長野県内における山岳遭難の現状から学ぶこと（夏山）」
11:15 ~ 12:15	講義Ⅱ「トレッキングポールの安全な利用」
12:15 ~ 13:15	昼食
13:15 ~ 16:00	講義Ⅲ「山の気象の基礎と夏山の天気」
*A・Bコースの方は各自センター移動→(バスで入浴施設へ)→(夕食)	
【6月10日(日)】	
*A・Bコースの方は、(朝食後)大町文化会館へ各自移動	
9:00 ~ 12:00	講義Ⅳ「山で起きやすい病気やけがの予防と対処」
12:00 ~ 13:00	昼食
13:00 ~ 16:00	講義Ⅴ「登山における障害予防とトレーニング&ケア」
16:00 ~ 16:20	閉講式（解散 16:30 予定）

## 7 受講コースおよび参加費

受講コース	1日目参加	2日目参加	センター宿泊 夕食・朝食付き	1日目 2日目 昼食	受講料	実費 (宿泊費) (食費)	(合計)
A	○	○	○	○	6,000円	3,700円	9,700円
B	○	○	○	—	6,000円	2,700円	8,700円
C	○	○	—	—	6,000円		6,000円
D	○	—	—	—	3,000円		3,000円
E	—	○	—	—	3,000円		3,000円

- \*センター宿泊の方は入浴可(近くの温泉施設利用 別途 450 円要 往復バス有)
- \*会場にて、各自用意した昼食を食べることも可(ごみはお持ち帰りください)

## 8 持ち物、服装等

- 筆記具
- (1日目参加者) トレッキングポール(ストック) \*お持ちの方のみ
- (2日目参加者) 身体が動かしやすい服装
- (センターに宿泊を希望する方)洗面用具、入浴用具等
- (昼食を注文されない方)昼食

## 9 申し込み

ホームページのフォームから申し込む  
(要項末尾の申込書に必要事項を記入して、FAXでの申し込みも可能)  
申し込み締め切りは、【5月31日(木)】 先着順にて受付

- (1) 申込みの際は、【連絡事項】欄に、受講コース(A~E)を明記してください。
- (2) 締切日前でも、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。
- (3) 山岳センターへの宿泊は、先着順で受け付けます。  
ただし、部屋数に限りがありますので宿泊できない場合があります。  
その場合、宿泊場所につきましては各自での対応になります。

## 10 その他

- (1) 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。
- (2) 車でお越しの方は、大田市文化会館駐車場へ停めてください。  
また、センター宿泊の方は大田市霊園の駐車場をご利用ください。
- (3) 講習会場および会場までのアクセスは、下記の通りです。

### **講習会場**は

★大田市文化会館 フレンド・プラザ大町  
(JR 北大町駅より徒歩5分・JR 信濃大町駅より車で10分)  
〒398-0002 長野県大田市大町1601-2  
【電話】(0261)22-9988  
【交通アクセスの詳細】 <http://www.city.omachi.nagano.jp/bunka/>

### **講習についてのお問い合わせや申込み**は \*当日の急な連絡はこちらまで

★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](mailto:info@sangakusogocenter.com)

## 「夏山登山の基礎知識(机上講習)」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	
・受講コース (いずれか一つに☑印)								
☑	受講コース	1日目参加	2日目参加	山岳センター宿泊 夕食・朝食付き	1日目昼食	2日目昼食	参加費	
<input type="checkbox"/>	Aコース	○	○	○	○	○	10,000円	
<input type="checkbox"/>	Bコース	○	○	○	—	—	9,000円	
<input type="checkbox"/>	Cコース	○	○	—	—	—	6,000円	
<input type="checkbox"/>	Dコース	○	—	—	—	—	3,000円	
<input type="checkbox"/>	Eコース	—	○	—	—	—	3,000円	
・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