



## G9「山ごはんも楽しむテント泊入門」要項

- 1 **ねらい** 夏山登山を経験している方が、テント泊山行の基礎的な知識・技術について学ぶ。また、講師にフードコーディネーターを招き、簡単で美味しい「山ごはん」のレシピ、材料選びやパッキングのコツなどについても楽しく学ぶ
- 2 **期 日** 9月1日（土）～2日（日） -1泊2日-
- 3 **講習場所** 大田市 高瀬溪谷・湯俣周辺（標高1,430㍎）
- 4 **受講対象** 夏山登山経験者 15名程度
- 5 **講 師** フードコーディネーター 上村 千明氏  
日本体育協会公認山岳指導者
- 6 **日 程**  
【9月1日（土）】  
・受付（七倉駐車場）9：50～10：00  
・開講式10：00～  
・講習 10：10～  
講義、実技「装備点検、登山用具の扱い方とパッキング」→七倉駐車場出発→（タクシー）→高瀬ダム→（徒歩4時間程度）→湯俣→実技「テント設営」→  
→実技「山ごはんを作ろう」→（希望者は入浴）→就寝
- 【9月2日（日）】  
湯俣→湯俣周辺（噴湯丘等）→（講義・実技講習あり）→湯俣→高瀬ダム→（タクシー）→七倉駐車場  
・閉講式15：00～15：15（解散…15：30予定）



- 7 **参加費** 17,000 円（保険代、1日目夕・2日目朝の食費 含む）  
（別途2,000円要：七倉～高瀬ダムの移動費・テント場利用代）

- 8 **服装・持ち物** ☞【別紙】参照のこと

### 9 申込み

ホームページの申し込みフォームから申し込む。【締め切りは、8月24日（金）】

\*先着順にて受け付けます。

\*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。

\*FAX、郵送での申し込みも可。

### 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%、3日前から前日のキャンセルの場合は30%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)集合場所の七倉駐車場に車でお越しの方は、駐車場をご利用ください。駐車台数に限りがありますのでご注意下さい。

**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

〒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

✓	品名	備考	✓	品名	備考
	登山靴	軽登山靴 可		ザック	50ℓ程度以上
	登山に適した服装	速乾性が良い		雨具	セパレートタイプ、兼防風着
	防寒着	フリース、ダウン等		手袋	
	帽子			(ストック)	
	着替え			(サングラス)	
	飲物	テルモスもあるとよい		行動食2日分	昼食含む：火器不要のもの
	地形図 ・コンパス			救急用品	
	時計			ナイフ	調理時にも利用する
	健康保険証	コピーでよい		筆記用具	
	入浴用具	希望者		日焼け止め	
	ヘッドランプ	予備電池も		救急用品	持病薬、三角巾等
	非常食			非常用品	マッチ、細引き、笛等

### ② 幕営用具

✓	品名	備考	✓	品名	備考
	シュラフ			※テント一式	※センターの共同テント貸出可
	マット			※※火器類 (ガスコンロ、ガスボンベなど)	※共同調理時、センターのものを利用。
	個人用食器	コッヘル等でも箸等も忘れず		※※炊事用具 (コッヘル)	※共同調理時、センターのものを利用。

※印はセンターのものを使用することが可能。申し込み時記入のこと。

※※印は共同調理時に、センターのものを班ごとに利用。

#### ・食事及びテント、火器・炊事用具について

- \* 1日目の夕食、2日目の朝食は、センターで材料を準備し、班ごとに調理します。その際に使う火器類、炊事用具はセンターのものを利用します。  
(アレルギー等ある方はご自身でご持参いただいても結構です)
- \* テントをお持ちでない方は、センターのテントを共同で利用できます。  
ただし、マット・シュラフは貸し出しがありませんので持参ください。
- \* 食材・共同装備については、当日、班で分担して運びますので、ザックに多少の余裕が必要です。

### ③その他

- \* 宿泊地の湯俣では、晴嵐荘での入浴(内湯)が可能です。  
入浴料は別途500円が必要です。
- \* 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。
- \* 宿泊するテント場横の山小屋「晴嵐荘」では、飲み物等の販売があります。
- \* 7月中旬現在、湯俣に通じる登山道が豪雨により崩壊しています。復旧が間に合わない場合は、他の場所で開催することがあります。

## G9「山ごはんも楽しむテント泊入門」受講申込書

フリガナ		性	男 ・ 女	生年月日	
氏 名		別		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		
・個人用テントについて（どちらかに○）					
個人用テントを     : <input type="checkbox"/> 持参する   ・ <input type="checkbox"/> 持参しない					
※ 持参しない方は、センターのテントを共同利用します （シュラフ・マットは各自）					
・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）					
*アレルギー等ある場合もこちらに記入ください					

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