



「夏山入門コース」募集要項

1. ねらい

登山の初心者が、無雪期登山の基礎的な知識・技術を、全5回の講習を通してステップアップしながら学びます。

2. 目標到達レベル

- ・無雪期の一般的な登山コースを安全に楽しむための知識・技術を身につける

3. コース概要（※日程・参加料等の詳細は別紙をご覧ください）

(1) コース対象者

- ・登山の初心者で各講習に耐えうる体力を有する65歳以下の方
- ・コース全5回の講習のうち、C1（1回目の講習＝必修）とC2（2回目の爺ヶ岳登山）に**必ず参加**できる方（C1,C2で特に基本的な技術を指導するため）。
- ※ C3（赤岳）、C4（槍ヶ岳）、C5（烏帽子岳）については、選択受講が可能

(2) 募集人数

- ・20名

(3) 応募方法および受講生の決定について

- ・ホームページの申し込みフォームよりお申し込みください。
（FAX、郵送での申し込みも可能です。※締切日必着のこと）

(4) 募集期間

締め切りは5月28日（火）

※ ただし、締め切り前でも定員に達した場合は、申込みをお断りする場合があります。

4. 問い合わせ先

長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

- ・電話（0261）22-2773
- ・FAX（0261）22-5444
- ・HPアドレス：<http://www.sangakusogocenter.com/>
- ・e-mail：info@sangakusogocenter.com



【★必ずご確認ください★】

- ① C1 は長野県山岳総合センター（長野県大町市）にて集合・解散となります。
その他の講習につきましては、各登山口付近での現地集合・現地解散となります。
- ② 持ち物、集合場所、集合時間等の詳細については、各講習前に参加される方にお知らせします。
- ③ 参加料には、保険料、宿泊代、宿泊時の夕・朝食代を含みます。
- ④ (1)必ずC1、C2を受講できることが参加要件となります。
(2)C3、C4、C5は、選択して受講できます。徐々にレベルが高くなりますので、確実なステップアップのためには、出来るだけ受講されることをおすすめします。

□ 夏山入門コース コース概要 ※ 各講習とも集合・解散場所は同じ

| 講習番号 | 講習名 | 日程 | 講習内容 | 参加料(税込) |
|------|--|------------------------------|---|---------|
| C1 | Step1 夏山登山の 基礎知識 | 6/8(土) ～ 9(日) <1泊2日> | 夏山登山に向けての読図や気象、生理学等を、座学と日帰り登山を通して学ぶ (山岳センター 泊) | 19,000 |
| | 集合：8(土)9:50 山岳センター / 解散：9(日)16:00 | | | |
| C2 | Step2 入門！ 爺ヶ岳登山 | 7/6(土) ～ 7(日) <1泊2日> | 無雪期登山の基本を、北アルプス爺ヶ岳での1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ (種池山荘 泊) | 28,000 |
| | 集合：6(土)8:00 頃 扇沢駅 / 解散：7(日)16:00 頃 | | | |
| C3 | Step3 実践！ 赤岳登山（八ヶ岳） | 7/19(金) ～ 20(土) <1泊2日> | 無雪期登山の基本を、八ヶ岳・赤岳の1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ (赤岳天望荘 泊) | 29,000 |
| | 集合：19(金)8:00 頃 美濃戸山荘※ / 解散：20(土)16:00 頃 | | | |
| C4 | Step4 チャレンジ！ 槍ヶ岳登山 | 8/23(金) ～ 25(日) <2泊3日> | 無雪期登山の基本を、北アルプス槍ヶ岳の2泊3日の小屋泊登山を通して総合的に学ぶ (槍沢岫・槍ヶ岳山荘 泊) | 49,000 |
| | 集合：23(金)8:00 頃 上高地バスターミナル / 解散：25(日)16:00 頃 | | | |
| C5 | Step5 ステップアップ！ 烏帽子岳登山 | 9/21(土) ～ 22(日) <1泊2日> | 無雪期登山の基本を、北アルプス烏帽子岳の1泊2日の小屋泊登山を通して主体的・総合的に学ぶ (烏帽子小屋 泊) | 29,000 |
| | 集合：21(土)7:00 頃 高瀬溪谷 七倉P(七倉山荘前) / 解散：22(日)16:00 頃 | | | |

※「C3 Step3 赤岳」の集合場所は「美濃戸山荘前」（美濃戸口のバス停から徒歩1時間程度、車で15分程度《未舗装林道・P台数限りあり》）です

○ 長野県山岳総合センターの

夏山入門コースのポイントは…？



★ 「自立した登山者」への第一歩！！

「これから登山を始めてみたい・・・でも、何から始めたら？」
「自己流で始めて見たけれど、このままずっと続けていいのかな？」

・・・そんな初心者、初級者の方にこそ、おススメです！！

「連れて行ってもらうだけの登山者」ではなく「自立した登山者」を目指す方の、スタート地点と位置付けています。

★ 当センター「夏山入門コース」、ここがポイント！！

① 一班が5人以下の、少人数の班編成！！

各班に経験豊富な講師がついて、実践的な指導や的確なアドバイスを、きめ細やかにを行います。

楽しく優しい講師達こそ、センターの一番の自慢です！！

② 無理なくステップアップが出来るコース内容

(※ 1、2は必修、3、4、5は選択受講可)

(1) 1回目／座学+体力チェック：登山の基礎知識

＜ 安全登山の考え方、気象、読図、生理学、登山計画の立て方、準備の仕方… ＞

(2) 2回目／爺ヶ岳：登山の実践編 ①

＜ 疲れない歩き方、ペース配分、行動食や水分の効率的な摂り方、読図の基礎… ＞

(3) 3回目／赤岳：登山の実践編 ②

＜ 急登・岩稜帯の安全な歩き方、読図の実践、自己安全確保(簡易ハーネス等)… ＞

(4) 4回目／槍ヶ岳：総合的な実践登山

＜ 学んだことの実践、危急時対策(ツェルト等)、2泊3日の行程での体調把握・管理… ＞

(5) 5回目／烏帽子岳：総合的・主体的な実践登山

＜ 計画から実施まで自ら考えて実践するコースの総まとめとなる登山 ＞

※ 各回の講習内容は、進捗等によって適宜変更もあり得ます

③ さらにステップアップも可能！

コース修了後は、「脱初心者」を目指す単発講習、雪山へのチャレンジ、岩登りなど、さらに技術や知識の向上を目指せる講習会も多数あります。



▲ この夏、私たちと楽しく、山のレベルアップを目指しましょう！！ ▲

※ インターネットの申込フォームからお申込みいただけます。

FAX番号：0261-22-5444

2019年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

「夏山入門コース」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 | | |
| ○ 参加予定の講習に☑を記入ください ※一回目(C1・センター)及び二回目(C2・爺ヶ岳)の講習は必修講習です あくまで、皆さんの現段階でのご予定で結構です。 | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> C3：Step3 実践！赤岳登山 <input type="checkbox"/> C4：Step4 チャレンジ！槍ヶ岳登山 <input type="checkbox"/> C5：Step5 ステップアップ！烏帽子岳登山 | | | | | | |
| ○ 受講したいと思った理由、きっかけ | | | | | | |
| ○ 不安なこと、連絡事項などがありましたらご記入ください | | | | | | |

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