



2019（平成31）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

G2「ステップアップ・スポーツクライミング」要項

- 1 ねらい トップロープクライミングを経験している方が、「クリップ動作」と「リードクライミングの確保技術」を覚え、安全にスポーツクライミングを楽しむ。あわせて「ムーブ（体の使い方）」や「トレーニング方法」を学ぶ。

2 期 日 4月21日（日）

3 講習場所 大田市運動公園内 人工岩場（高さ15m）

4 受講対象 スポーツクライミング経験者（高校生以上）12名

5 講 師 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者（SC） 他

6 日 程

- 受付 9:00 ~ 9:20（大町運動公園 人工岩場）
- 開講式 9:20 ~ 9:30
- 講習：講義Ⅰ「クライミング技術①（確保技術・クリップ動作等）」→実技Ⅰ「リードクライミングⅠ」→講義Ⅱ「クライミング技術②（ムーブ等）」→昼食→実技Ⅱ「リードクライミングⅡ」
- 閉講式 16:00 ~ 16:10（解散16:15）

7 参加料 8,000円（装備の貸し出しは無料）

8 服装・持ち物

動きやすい服装、靴（サンダル類は不可）・昼食・飲み物・筆記具・防寒着
革製の手袋（作業用で可）・防寒着・クライミングシューズ・ハーネス・ヘルメット
確保器・確保器用カラビナ

*クライミングシューズ・ハーネス・ヘルメット・確保器・確保器用カラビナについては、センターの装備は無償で貸し出します。希望される方は、申込書【クライミング用具の借用希望】欄の装備名にチェックを入れて下さい。クライミングシューズを希望される方は、薄いソックスを用意して下さい。

*安全上、手足の爪を切ってきて下さい。長い髪の方は縛って参加してください。

9 申し込み及び締めきり

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での申し込みも可能。申し込み締め切りは、**4月8日（月）** 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。

*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。

*この講習に参加される方は、前日の4月20日（土）に、山岳総合センターに宿泊することが出来ます。（※別途1,500円要、食事、入浴は各自対応のこと。近隣の入浴施設を利用ください。冷蔵庫、電子レンジ利用可）

「前泊希望」欄に、前泊希望する旨ご記入ください。



10 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】 <http://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】 info@sangakusogocenter.com

2019(平成30)年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

G2「ステップアップ・スポーツクライミング」

受講申込書

フリガナ		性別	男 女	生年月日	年 月 日
氏名					才
住所	〒				
電話番号		携帯番号			
・緊急時連絡先					
TEL		氏名		続柄	
・クライミング用具の借用希望(どちらかに☑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"/> クライミングシューズ <input type="checkbox"/> ハーネス <input type="checkbox"/> 確保器 <input type="checkbox"/> 確保器用カラビナ <input type="checkbox"/> ヘルメット					
・前泊の希望(どちらかに☑印) <4月20日(土)のセンター泊希望>					
<input type="checkbox"/> 前泊を希望しない <input type="checkbox"/> 前泊を希望する【※別途¥1,500円要】					
・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