

G4 「【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓（平日1day）」要項

- 1 ねらい これから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、滑落停止技術等)を、平日1日のみの針ノ木雪渓で学ぶ
※講習の難易度はG3講習の方が高くなります。



2 期 日 5月15日(水)

3 講習場所 針ノ木雪渓

4 受講対象 夏山登山経験者でこれから雪山登山を始めたい方
10名 (アイゼン、ピッケルの貸し出しがあります)

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(山岳)

6 日 程
【1日目】

- ・受付 9:00~9:10 (立山黒部アルペンルート扇沢駅切符売り場 横)
- ・開講式 9:10~9:20
- ・講習 9:30~

(実技講習場所へ移動) →実技「雪山登山用具の扱い方」→実技「雪上歩行」
(適宜昼食) →実技「ピッケル・アイゼンの使い方」→実技「滑落停止技術」
→扇沢

- ・閉講式 15:40~15:50 (扇沢で解散16:00)

7 参加費 11,000円(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26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 | 30~40ℓ程度 |
| 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 装着が可能な靴底が固 いもの | (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・ヘルメットは、お持ちでない方については貸し出しが可能です。

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 | 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 | | | |

*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（平日 1day）」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 | | | | | | |
| ・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