



「夏山入門コース」募集要項

1. ねらい

登山の初心者、無雪期登山の基礎的な知識・技術を、
全4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4回の講習のうち、C1(山岳センター十日帰り)とC2(爺ヶ岳)に参加できる方(C1,C2で特に基本的な技術を指導するため)。
※ C1,C2は当初の計画より日程が変更になりました。ご注意ください。
- ※ C3(赤岳)、C4(槍ヶ岳)については、選択受講が可能です。

(2) 募集人数

- ・15名（※ 最少催行人員 C1,C2は10名/選択講習 C3,C4は5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 <※新型コロナウイルス収束状況を見ながら募集開始予定> 締め切りは6月30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)C1、C2 を受講できることが参加要件となります（原則）。
(2)C3、C4 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	7/11(土) ～ 12(日) <1泊2日>	実践登山に向けて、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)	21,000
C2	Step2 入門！ 爺ヶ岳登山	7/24(金・祝) ～ 25(土) <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)	31,000
C3	Step3 実践！ 赤岳登山(ハヶ岳)	8/7(金) ～ 8(土) <1泊2日>	無雪期登山の基本を、ハヶ岳・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)	36,000
C4	Step4 チャレンジ！ 槍ヶ岳登山	8/28(金) ～ 30(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 (槍沢㵎ぎ・槍ヶ岳山荘 泊)	52,000

※ C1、C2 (黄色の日程) は当初の年間計画から変更になったものです。

※ 「C3 Step3 赤岳」の集合場所は「美濃戸山荘」の前です。

「美濃戸山荘」は、「美濃戸口」のバス停(「ハヶ岳山荘」)から徒歩1時間程度、車で15分程度《未舗装の細い林道・P台数限りあり、1000円/1日》です。美濃戸口の「ハヶ岳山荘」の駐車料金は500円/1日。

○ 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！！
さらに1名以上職員が同行しますので、安心してご参加ください。

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

＜疲れにくい歩き方、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(ツェルト利用等)、2泊3日の行程での体調把握・管理…＞

※ 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、「脱初級者」を目指す「夏山アドバンスコース」、単発講習、憧れの雪山チャレンジ、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。きっと、あなたの山の世界が広がりますよ！

▲ 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

2020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 才
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 ※原則、一回目(C1・センター)及び二回目(C2・爺ヶ岳)の講習は必修です ※小屋手配の都合がありますので下記選択講習についてもお聞かせください (今年は各小屋について完全予約制となるため)						
<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						
○ 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