

G1 「雪上技術講習in針ノ木雪渓（テント泊）」要項

1 ねらい これから本格的に雪山に登ろうとする方が、テント泊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、雪崩対策、危急時対策等）を、針ノ木雪渓で実践的に学ぶ

2 期 日 5月9日（土）～10日（日）

3 講習場所 大沢小屋周辺および針ノ木雪渓

4 受講対象 テント泊登山経験者で雪山登山経験のある方 15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（山岳）他

6 日 程

【1日目】

- ・受付 10:00～10:10
（立山黒部アルペンルート扇沢駅切符売り場 横）
- ・開講式 10:10～
- ・講習 10:30～ 「入山前の準備」「雪上歩行」→（徒歩で大沢小屋へ）
→「テント設営」→「雪上歩行技術（アイゼン・ピッケルの利用、滑落停止技術）」「雪崩対策」→「雪山でのテント生活」
*テントは個人テントまたはセンター共同テント
*夕食は各自

【2日目】

- *朝食は各自
テント場→（天候等の条件がよければ）針ノ木峠へ「危急時対策」
→テント場→テント撤収→下山開始→扇沢駅へ
- ・閉講式 15:50～（解散16:00）

7 参加費 23,000円（保険代含む） *2日間の食料は各自用意

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、4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。

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



【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 | 50ℓ程度以上 |
| | | | アイゼン | 1s | |
| 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 | ピッケル | 1 | |
| アウターズボン | | | *ビーコン | 1 | |
| 防寒着(フリース等) | 1 | 化繊、ウール ダウン等 | *プローブ | 1 | |
| 雪山用の中間着 | 1s | 長袖・長ズボン 綿不可 | *ショベル | 1 | |
| 雪山用の下着 | 1s | 綿製品は不可 | *ヘルメット | 1 | |
| 雪山用の靴下 | 1s | 綿製品は不可 | 時計 | 1 | |
| 雪山用登山靴 | 1 | 防寒防水、アイゼンの 装着が可能なもの | サングラス | 1 | 必携 |
| | | | (テント一式) 及び宿泊用具 | | |
| 雪山用グローブ | 1s | 材質によりオーバ-手袋 も必要 | 火器類及び炊 事用具 | | ストーブ、ガスボン ベ、コッヘル 食器類 |
| ロングスパッツ | 1s | | (ストック) | 1s | お持ちの方は持参 |

*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。ただし数に限りがあります。

*個人テントを利用しない方は、センターのテントを共同で利用します。その場合は、センターの火器類も利用できます。

*テント場の沢小屋周辺では、沢の水を利用することができます。

*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。

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」 | 2日間の食料 (行動食含む) | 適 | 行動食は火器を使う必要のないもの |
| コンパス | 1 | プレート付タイプ | 水筒 | 適 | テント場に水あり |
| 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 | 携帯トイレ*必携 | 適 | 2日分(大使用) |

*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。

G1「雪上技術講習in針ノ木雪渓（テント泊）」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"/> テント（共同利用） <input type="checkbox"/> 火器類（共同利用） <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 雪崩ビーコン <input type="checkbox"/> プローブ <input type="checkbox"/> ショベル | | | | | | |
| ・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