



## 2020年 山岳総合センター 安全登山講座 要項

|  |   |                  |  |
|--|---|------------------|--|
| 講習番号   | G11   |                  | 難易度  |
| コース名   |   |                  |  |
| 講習名  | クライマーのための心と身体の整え方   |                  |  |
| ねらい  | クライミングを少しずつレベルアップしながら長く続けたいクライマーが、心と身体のメンテナンス方法を学ぶ  |                  |  |
| 講習内容   | ケガをしにくいクライミングのコツやヨガを通した疲れない身体作りや心と身体のメンテナンス方法を一緒に考えていきます。   |                  |  |
| 対象者  | クライミングをやっている方で、身体のメンテナンスの必要性を感じている方、これからも長くクライミングを続けていきたい方  |                  |  |
| 期日   | 7月19日 (日) ~   |                  |  |
| 集合   | 山岳総合センター 9:50   | 解散               | 山岳総合センター 15:30   |
| 日程   | 9:50 受付 10:00 はじめに ~ 身体づくりとケガをしないためのアップ ~ クライミング ~ 身体づくりのお話 ~ ヨガ ~ おわりに ~ 15:30頃 解散   |                  |  |
| 講習場所   | 山岳総合センター  | 講師               | 羽山菜穂子さん（日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(スポーツクライミング)、山岳ガイドの資格を持ち、スキーやアドベンチャーレースの選手、エベレスト登頂などいろいろな経歴を持つ） |
| 参加費  | 5,000 円   | 定員               | 12名 ※最少催行人数 4名   |
| 料金に含まれる  | 保険代   |                  |  |
| 料金に含まない  | 昼食代   |                  |  |
| 服装・持ち物   | クライミングシューズ・ヨガマット（なければバスタオルなど）・飲み物・昼食・上履き・マスク・手指消毒剤・ジッパー付きビニル袋（ゴミは必ず密閉してお持ち帰りください）   |                  |  |
| その他  | ・前日から2日間の参加をお勧めします（2日間で 10,000円になります）。  |                  |  |
| お申込み   | <a href="https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2020G11.html">https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2020G11.html</a> | 〆切               | 7月12日 (日)  |
| キャンセル料   | 取消日が、開始日の前日からさかのぼって7日前~2日前 30%、前日 ~ 開始日当日 50%、連絡なし 100%   |                  |  |
| お問い合わせ   | 長野県山岳総合センター<br>389-0002 長野県大町市大町8056-1<br>TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444<br>E-mail info@sangakusogocenter.com                          | 申込み<br>QR<br>コード |     |
|  |   |                  |  |