

「雪山登山はじめの一步 in 八ヶ岳」要項

1 **ねらい** 雪山登山の初心者（これから始めようとする方）が、基本的な知識（アイゼン、ピッケルの使い方、歩行技術、冬山装備、読図等）を八ヶ岳・黒百合ヒュッテ周辺で学ぶ

2 **期 日** 2020年12月19日(土)～ 20(日)

3 **講習場所** 八ヶ岳・黒百合ヒュッテ 天狗岳周辺

4 **受講対象** 夏山登山経験者で冬山登山初心者15名程度

5 **講 師** 日本スポーツ協会公認 山岳指導者 他

6 **日 程**

【1日目】12月19日(土)

- ・受付 10:10～（渋御殿湯/玄関付近・茅野市豊平）
- ・開講式 10:30～10:40
- ・講習 10:40～

実技「冬山登山の安全技術」

- ・ 冬山用ウェアや装備の基本について
- ・ 雪山での歩行技術 ＜黒百合ヒュッテ 泊＞

【2日目】12月20日(日)

（黒百合ヒュッテ → 天狗岳方面へ（天候等により変更になる場合あり））

実技「安全な冬山登山の実践」

- ・ 危急時対策技術 ・ 読図 ・ 冬山の天候と行動判断の実践
→ 黒百合ヒュッテ→渋御殿湯→振り返り、アンケート記入など
- ・ 閉講式 14:00～14:30（渋御殿湯にて解散 14:45 予定）

7 **参加費** 21,500円（保険代含む）

※上記の他、小屋泊代10,500円が必要【合計32,000円】

8 **服装・持ち物** 雪山登山装備一式（小屋泊）※【別紙】参照

9 **申込み**（右のQRコード）

https://sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2020G6.html

* 申し込み締め切りは、11月30日（月）

* 先着順にて受付（定員に達し次第募集終了）

10 **その他**

(1) 自家用車の方：例年は、タイヤチェーン、冬用タイヤ装着が必要です。

・ 渋御殿湯駐車場料金（1日ごと1000円、旅館の受付で先払い）

(2) 受講料は、当日受付にてお支払い下さい。

(3) 受講を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。

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%

(4) 天候の状況、安全管理上の理由などにより、日程（解散時間を含む）が変更となる場合もありますのであらかじめご了承ください。



お問い合わせ および当日の連絡先

★長野県山岳総合センター【電話】0261-22-2773 【FAX】0261-22-5444
【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	30~40ℓ以上
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 ※2	1	お持ちの方のみ
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 ※2	1s	軽アイゼン不可 ※前爪があるもの (10-12本爪)
雪山用登山靴 ※1	1	防寒・防水 アイゼンの装着が可能なもの			
雪山用の中間着	1s	長袖・長ズボン 綿不可	ピッケル ※2	1	
雪山用の下着	1s	綿製品は不可	サングラス	1	必携
雪山用の靴下	1s	綿製品は不可	時計	1	
雪山用グローブ	1s	材質によりオーバー-手袋 も必要	ヘルメット ※2	1	
ストック	1s		ヘルメット ※2	1	
ロングスパッツ	1s		ストック	1s	(必携ではない)
			ツェルト ※3	1	お持ちの方のみ

※1 靴の種類等で不安な方は事前にお問い合わせください。

※2 アイゼン・ピッケル・ヘルメット、ビーコンは、お持ちでない方については貸し出しが可能です。申し込みの際にご記入ください。ただし数に限りがあります。

(なお、プローブ、ショベルは今回の講習では持参不要です。)

※3 ツェルトは必携ではありませんが、お持ちの方はご持参ください。

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 「蓼科」	行動食 (火器を使う 必要のない物)	適	2日間の昼食含む
コンパス	1	プレート付タイプ	飲料水	適	テルモス(保温瓶) 小屋で湯の販売あり
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			

・ 装備が不足していると判断した場合、当日参加をお断りする場合があります。

・ 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。