

Q2 高校生登山塾 要項

- 1 ねらい 登山に興味のある高校生が夏山の基本的な知識や技術（地図読みや、ビバーク技術）などを学びながら、1泊2日で爺ヶ岳に登る。
- 2 期日 8月11日(木)～8月13日(土)
- 3 場所 長野県山岳総合センター 鷹狩山 / 爺ヶ岳
- 4 対象 高校生 12名（最少催行人員 8名）
- 5 講師 長野県大町岳陽高校 大西浩教諭 ・ 長野県警察山岳救助隊員 ・ 他
- 6 日程 8月11日(木)

受付:9時 長野県山岳総合センター

講義:登山の魅力とリスク

講義:地図読みの基礎

実技:読図(オリエンテーリング) 鷹狩山にて

:ビバークの技術

8月12日(金)～8月13日(土)

実技:爺ヶ岳登山(種池山荘泊)

解散:16時 長野県山岳総合センター



- 7 参加費 35,000円(保険代、宿泊費、一部食事を含む)
- 8 持ち物 別紙参照のこと
- 9 申し込み ホームページの申し込みフォームから、7月25日(月)までにお申し込みください。

https://sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2022Q2.html

先着順にて申し込みを受け付けます。

(右のQRコードからも申し込み可能)



10 その他

- (1) 参加費は当日受付にて現金でお支払いください
- (2) 参加を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。
キャンセル料は取り消し日が、開始日の前日からさかのぼって7日前～2日前30%
前日から開始日当日50% 連絡なし100%
- (3) 天候の状況などにより中止または日程の一部を変更する場合があります。
- (4) 発熱・体調不良等の症状がある方は参加をご遠慮ください。
- (5) 入浴は外部入浴施設を利用します。【移動はバスを利用】

お問い合わせ ※当日の急な連絡もこちらまで

★長野県山岳総合センター(長野県知事登録旅行業 第 地域-637号)

〒398-0002 長野県大町市大町 8056-1 【電話】0261-22-2773

【ホームページ】<https://sangakusogocenter.com/> (QRコード→)

【E-mail】 info@sangakusogocenter.com



Q2「高校生登山塾」持ち物

品目	数	備考	品目	数	備考
登山に適した服装	一式	長袖・長ズボン (速乾性の物) ※綿製は不可	ヘッドランプ	1	予備電池を含む
登山靴	1	登山に適した靴	コンパス	1	プレート付き (ある方)
ザック	1	35~45ℓ程度	日焼け止め	適	
雨具 (レインウェア)	1	防水透湿性あり セパレートタイプ	虫対策	1	虫よけスプレー 虫刺され薬
防寒着 (山の上は寒い)	1	フリース ダウン等	筆記用具	適	
帽子	1	日除け	健康保険証	1	コピーでよい
手袋	1	軍手など	マイカップ	1	軽いもの
サングラス	1	あるとよい	洗面・入浴用具	適	タオル 歯ブラシ等
着替え (下着、靴下)	適	日数分	マイ消毒剤	1	アルコール スプレー等
飲み物	適	水筒、ペットボトル	マスク	適	日数分
行動食 (登山のときに 食べやすいものがよい)	適	軽食(飴、チョコ、 菓子パン、ゼリー 飲料など)	救急用品	適	絆創膏、薬など
			ゴミ袋 (ジッパー付き袋等)	適	山中で使う ビニール袋など

★食事について

	朝食	昼食	夕食
1日目:8月11日(木)		お弁当 (センターで用意)	お弁当 (センターで用意)
2日目:8月12日(金)	各自※1	各自※1	山小屋の食事
3日目:8月13日(土)	山小屋の食事	各自※1	

※1 各自の準備分については、11日(木)のお風呂の帰りにコンビニで購入できます。

※ 持ち物について、ご不明な点は長野県山岳総合センターまでお問合せ下さい。

※ 山で不要な荷物は、山岳センターに置いておくことができます。