

2023（令和5）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

S1 「シニア安全登山教室①」要項

- 1 教室のねらい シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を
実践するための知識や技術を身に着ける

今回の教室のポイントは…

○信州の山を安全に楽しく登ろう

- ・登山前に、きちんと準備することの大切さ
- ・自分の体力を知って、登山に活かす方法
- ・「信州 山のグレーディング」の活用

- 2 期 日 2023年 5月18日（木）

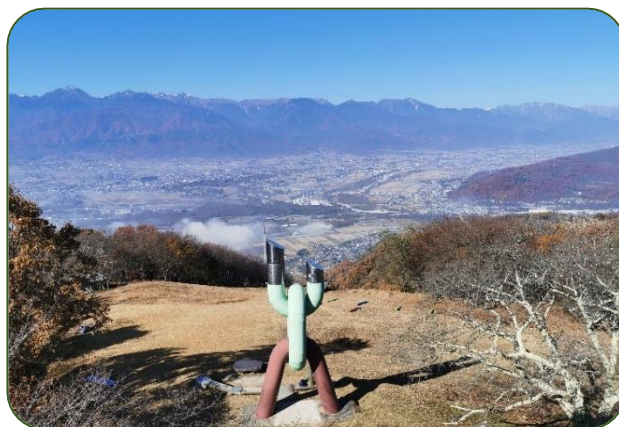
- 3 開催場所 長野県安曇野市 光城山(912m)～長峰山(933m)～光城山
【集合・解散場所】光城山登山口駐車場

- 4 参加対象
- ・ 里山や、「信州山のグレーディング」の体力度1～3、技術的難易度A、B
範囲の登山をしている方 またはこれから登山を始めようとしている方
 - ・ 上記に該当する健康な方で、おおむね60歳以上80歳未満（定員12名）

- 5 講 師 杉田 浩康 さん
（長野県山岳協会 会長 長野県山岳総合センター前所長）

- 6 日程の概要

- ・ 9：30～ 受付開始
- ・ 10：00～ 講習開始
長峰山頂上で昼食
- ・ 15：00 解散
※ トイレの場所
登山口及び光城山と長峰山頂上付近



- 7 参加料 3,000円（保険代含む）
※当日受付にて集金

- 8 服装・持ち物

- 動きやすい服装 ○滑りにくい運動靴（できれば登山靴）
- ザック ○レインウェア（防寒・防風にも役立ちます）
- 防寒着 ○手袋・帽子 ○食べ物・飲み物
- 常備薬等 ○(必要な方)ストック

- 9 申込み

申し込みフォームよりお申し込み下さい。

https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2023S1.html

申し込み締め切りは、4月28日（金）

- * 参加対象要件確認後、先着順にて受付します。
- * 締め切り日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。
- * 郵送、FAXで申込を希望の方は電話でご連絡ください。用紙をお送りします。

10 その他

- (1) 悪天候予報等により中止する場合は、前日のお昼ごろまでに連絡します。
- (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。尚キャンセル料は、開始日の7～2日前30%、前日～当日50%、連絡なし100%となります。
- (3) 今年度は、全5回の教室開催を予定しています。
2回目以降につきましては、開催日の約2ヶ月前から募集を開始します。

2回目以降の予定

回	日にち	登る山（市町村）	各回のポイントテーマ
②	7月12日(水)	鷹狩山 (1,164m) (大町市)	○安全登山の知識・技術を学ぼう ・身に着けるものや装備のチェック ・山の歩き方の基本 ・日々のトレーニングについて
③	9月14日(木)	風越山 (1,535m) (飯田市)	○登山中、トラブル発生！さあどうしよう ・登山中に起きやすいトラブル ・トラブル発生時の対応方法 ・トラブルが起きないようにするためには
④	10月13日(金)	美ヶ原 (2,034m) (松本市・上田市・ 長和町)	○地図と友達になろう ・地図とその利用 地図を読むための約束ごと ・道迷いをしないために ・地図アプリの使い方
⑤	11月 1日(水)	守屋山 (1,650m) 立石ルート (諏訪市・伊那市)	○いつまでも元気に山登りを楽しもう ・登山の魅力 ・いつまでも山登りを楽しむためには ・登山マナー

11 申込・問い合わせ先（前・当日の連絡については、必ず電話でお願いします）

★長野県山岳総合センター

（開館時間…平日9時～20時、土日祝9時～17時、月曜日、祝日の翌日休館）

〒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】 <https://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】 info@sangakusogocenter.com