

## G14「ステップアップ・スポーツクライミング B」要項

- 1 ねらい トップロープクライミングを経験している方が、「クリップ動作」と「リードクライミングの確保技術」を覚え、安全にスポーツクライミングを楽しむ。あわせて、「ムーブ（体の使い方）」や「トレーニング方法」を学ぶ

2 期 日 10月29日（日）

3 講習場所 大田市運動公園内 人工岩場（高さ15m）

4 受講対象 スポーツクライミング経験者（高校生以上）10名

5 講 師 日本体育協会公認スポーツクライミング指導者 他

6 日 程

- ・受付 9:00～9:20（大町運動公園 人工岩場）
- ・開講式 9:20～9:30
- ・講習：講義Ⅰ「クライミング技術①（確保技術・クリップ動作等）」→実技Ⅰ「リードクライミングⅠ」→講義Ⅱ「クライミング技術②（ムーブ等）」→昼食→実技Ⅱ「リードクライミングⅡ」
- ・閉講式 16:00～16:10（解散16:15）

7 参加料 7,000円

8 服装・持ち物

動きやすい服装、靴（サンダル類は不可）・昼食・飲み物・筆記具  
革製の手袋（作業用で可）・防寒着・クライミングシューズ・ハーネス・ヘルメット  
確保器・確保器用カラビナ

\*クライミングシューズ・ハーネス・ヘルメット・確保器・確保器用カラビナについては、センターの装備を貸与することができます。希望される方は、申込書【クライミング用具の借用希望】欄の装備名にチェックを入れて下さい。クライミングシューズを希望される方は、薄いソックスを用意して下さい。

\*安全上、手足の爪を切ってきて下さい。長い髪の方は縛って参加してください。

9 申し込み及び締めきり

要項末尾の申込書の必要事項を、ホームページから申し込む。FAXでの申し込みも可能。申し込み締め切りは、**10月20日（金）** 先着順にて受付

- \*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。
- \*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。

10 問い合わせ先

★長野県山岳総合センター 〒398-0002 長野県大田市大町8056-1

【電話】(0261) 22-2773 【FAX】(0261) 22-5444

【HP】 <http://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】 [info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)



2017（平成29）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座  
**G14「ステップアップ・スポーツクライミングB」**  
**受講申込書**

フリガナ		生年月日	
氏名	性別	男・女	年 月 日 才
住所	〒		
電話番号	携帯番号		
・緊急時連絡先			
TEL	氏名	続柄	
・クライミング用具の借用希望（どちらかに☑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】 <b>★借用希望装備</b> <input type="checkbox"/> クライミングシューズ <input type="checkbox"/> ハーネス <input type="checkbox"/> 確保器 <input type="checkbox"/> 確保器用カラビナ <input type="checkbox"/> ヘルメット			
・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