

## G19「冬山登山の実践（雪洞泊）」要項

- 1 ねらい 雪洞利用の冬山登山を、実践を通して学ぶ
- 2 期 日 2018（平成30年）2月17日（土）～2月18日（日）1泊2日
- 3 講習場所 長野県山岳総合センター  
黒沢尾根（鹿島槍スキー場北方の五竜遠見尾根支稜）
- 4 受講対象 雪山でのテント泊登山経験者  
65才以下 定員15名
- 5 講 師 日体協・日山協公認山岳スポーツ指導者



### 6 日程の概要

#### 【2月17日（土）】

- ・受 付 10:00～10:10  
（鹿島槍スキー場セントラルプラザ1130チケット売り場）  
※中綱ゲレンデ側ではありませんのでご注意ください
- ・開講式 10:10～10:20
- ・講 習 講義「雪洞泊の冬山登山の魅力と安全」  
→「装備確認・入山準備」鹿島槍スキー場（リフト及び徒歩）  
→宿泊地 実技「雪洞構築」（黒沢尾根）

#### 【2月18日（日）】

- （朝食）→「雪洞適地の選定と効率的な掘り方」  
→「緊急用雪洞構築」→（登りと同ルートをとって下山）  
→鹿島槍スキー場→「講習のまとめ」
- ・閉講式 14:30～14:50 ・解散 15:00

※天候・積雪の状況によって場所、日程を変更する場合があります

- 7 受講料 19,000円 ※当日現地にて集金（保険代含む、リフト券は各自購入）
- 8 服装・持ち物（別紙参照）
- 9 申込み

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、**1月31日（水）**（受講対象要件確認後）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。

\*申込書の連絡事項欄に、最近の主な冬山テント泊登山の経験をお書きください。

### 10 その他

- (1) 受講料は、当日受付にてお支払い下さい。
- (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、3日前から前日のキャンセルの場合は30パーセント、当日キャンセルの場合は受講料の50パーセントのキャンセル料が発生します。
- (3) 天候の状況などにより日程の一部を変更する場合があります。

### 11 問い合わせ先

★長野県山岳総合センター

〒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】<http://www.sangakusogocenter.com/>

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

## ◎ 山行装備表

## Ⅰ 服装・靴・装備（※s：セット）

品目	数	備考
防寒用帽子	1	バラクラバ（目出帽）等
アウタージャケット	1s	冬用（防風雨・雪） ※しっかりした雨具でも可
アウターズボン		
防寒着（フリース等）	1	化繊、ウール
冬用の中間着	1s	長袖・長ズボン 綿不可
冬用の下着	1s	綿製品は不可
冬用の靴下	2s	綿製品は不可
冬山用登山靴	1	防寒防水
冬用グローブ	1s	材質によりオバ-手袋も必要、イナ-手袋替えも要
ロングスパッツ	1s	

品目	数	備考
ザック	1	
ツェルト	1	
わかんじき	1s	スノーシューでも可
ストック	1s	冬用のバスケット付
ピッケル	1	ピッケルバンド付き
サングラス	1	ゴーグルも可
時計	1	
※雪崩ビーコン	1	
※プローブ	1	
※ショベル	1	
※スノーソー	1	（のこぎりでも可）

※雪崩ビーコン、プローブ、ショベル、スノーソーについては若干数貸し出しが可能です

## Ⅱ その他携行品

品目	数	備考
地形図（神城）	1	国土地理院発行 1:25,000
コンパス	1	プレート付タイプ
ヘッドランプ	1	電池は新品 予備電池も要
ナイフ	1	
ホイッスル	1	
筆記用具	1	
携帯用トイレ	適	

品目	数	備考
行動食	2	2/17・18日分
飲料水	適	テルモス・水筒
非常食	適	ブドウ糖、チョコレート、 コンデンスミルク等
非常用品	適	マッチ、ガムテープ、 細引き等
救急用品	適	持病薬、三角巾等
洗面用具	適	
健康保険証	適	写しでよい

## Ⅲ 雪洞泊で必要となる用具・食料

品目	数	備考
個人用マット	1	
食器、スプーン・箸	適	
コップ、燃料	適	炊事用具
マッチ、ライター	適	

品目	数	備考
シュラフ	1	冬山に対応できるもの
シュラフカバー	1	
（テントシューズ）	1	あれば便利
夕食・朝食	各1	2/17夕食・2/18朝食

※雪洞は個人雪洞になります。

2017（平成29）年度 長野県山岳総合センター安全登山講座  
**G19「冬山登山の実践（雪洞泊）」受講申込書**

フリガナ		性	男 ・ 女	生年月日	
氏名		別		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	
交通手段					
マイカー（駐車場あります） ・ 公共交通機関利用（JR大町駅よりシャトルバスあり）					
・装備の借用希望（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】 ★借用希望装備 <input type="checkbox"/> 雪崩ビーコン <input type="checkbox"/> プローブ <input type="checkbox"/> ショベル <input type="checkbox"/> スノーソー（のこぎり）					
※ 講習で学びたいこと 聞きたいことがありましたらお書きください。					
* 2年以内の主な冬山テント泊登山の経験を記入のこと					
・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