

G5「【実践】雪上技術講習 in針ノ木雪渓（テント泊）」要項

- 1 **ねらい** これから本格的に雪山に登ろうとする方が、雪山登山の知識や技術（雪上歩行、アイゼン・ピッケルの使い方、滑落停止技術、危急時対策等）を、テント泊の針ノ木雪渓で**実践的に**学ぶ
※難易度はG3→G4→G5と高くなります

- 2 **期 日** 5月20日（土）～21日（日）
3 **講習場所** 大沢小屋周辺および針ノ木雪渓
4 **受講対象** テント泊登山経験者で雪山登山経験のある方 15名
5 **講 師** 日本体育協会公認山岳指導員
6 **日 程**

【1日目】

- ・受付 10:00～10:10
(立山黒部アルペンルート扇沢駅切符売り場 横)
- ・開講式 10:10～
- ・講習 10:30～ 「入山前の準備」「安全な雪上歩行」→(徒歩で大沢小屋へ)
→「テント設営」→「安全な雪上歩行技術(アイゼン・ピッケルの利用、滑落停止技術)」→「雪山でのテント生活」
*テントは個人テントまたはセンター共同テント
*夕食は各自

【2日目】

- *朝食は各自
テント場→(天候等の条件がよければ)針ノ木峠→テント場→
テント撤収→下山開始→(徒歩で扇沢駅へ)
- ・閉講式 15:50～ (解散16:00)

- 7 **参加費** 19,000円 (保険代含む) *2日間の食料は各自用意

- 8 **服装・持ち物** ☞【別紙】参照のこと

9 申込み

- ホームページの申し込みフォームから申し込む。【締め切りは、5月12日（金）】
*先着順にて受け付けます。
*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。
*FAX、郵送での申し込みも可。

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、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
- (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。
- (4)集合場所の扇沢駅に車でお越しの方は、必ず駐車場に駐車下さい。(市営の無料駐車場が一杯の場合は、有料駐車場になります。) 駐車台数に限りがありますのでご注意下さい。

講座についてのお問い合わせや申込みは *当日の急な連絡もこちらまで

★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



【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	50ℓ程度以上
			アイゼン	1s	
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	ピッケル	1	
アウターズボン			*ビーコン	1	
防寒着(フリース等)	1	化繊、ウール ダウン等	*プローブ	1	
			*ショベル	1	
雪山用の中間着	1s	長袖・長ズボン 綿不可	*ヘルメット	1	
雪山用の下着	1s	綿製品は不可	時計	1	
雪山用の靴下	1s	綿製品は不可	サングラス	1	必携
雪山用登山靴	1	防寒防水、アイゼンの 装着が可能なもの	(テント一式) 及び宿泊用具		シュラフ・マット含 む *センターのテ ントを利用可(た だし複数で利用)
雪山用グローブ	1s	材質によりオーバ-手袋 も必要	火器類及び炊 事用具		ストーブ、ガスボン ベ、コッヘル 食器類
ロングスパッツ	1s		(ストック)	1s	お持ちの方は持参

*雪崩ビーコン、プローブ、ショベル、ヘルメットは、お持ちでない方については貸し出しが可能です。ただし数に限りがあります。

*個人テントを利用しない方は、センターのテントを共同で利用します。その場合は、センターの火器類も利用できます。

*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。

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「黒部湖」	2日間の食料 (行動食含む)	適	行動食は火器を使う必要のないもの
コンパス	1	プレート付タイプ	水筒	適	テント場に水あり
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	携帯トイレ*必携	適	2日分(大使用)

*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。

G5 「【実践】雪上技術講習 in 針ノ木雪溪（テント泊）」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				
・借用希望装備（該当に☑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"/> テント（共同利用） <input type="checkbox"/> 火器類（共同利用） <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 雪崩ビーコン <input type="checkbox"/> プローブ <input type="checkbox"/> ショベル				
・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