

2018（平成30）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座
「冬山入門コース」 募集要項

1. ねらい

冬山登山の初心者が、積雪期登山の基礎的な知識・技術を、ステップアップしながら学びます。1回目は冬山登山の装備、雪崩や冬山の天候に関する机上講習、2回目は日帰りの冬山登山、3回目は積雪期におけるテント泊登山を行います。

【目標到達レベル】

- ・ 天候等の条件が良い積雪期、経験のあるリーダーの下、雪山のテント泊登山が出来る

2. コース概要

(1) コース対象者（下記の要件を満たす方）

- ・ 冬山登山の初心者で無雪期のテント泊経験がある
- ・ 各講習に耐えうる体力を有する
- ・ 65歳以下
- ・ **下記の3講習（D1～D3）のすべて受講可能な方**
 ※3回を通してステップアップしていく内容です



講習番号	講習名	日程	講習内容	参加料（税込）
D1	冬山登山の基礎知識 （机上講習） （※会場：大田市文化会館）	12/1(土) ～ 2(日) 1泊2日	冬山登山に向けて、装備や気象、雪崩対策などを学ぶ （山岳総合センター泊が可能）	9,700 ※宿泊・食事付の場合
D2	初めての冬山日帰り登山 ＜八方尾根＞	2019年 1/12(土) ～ 13(日) 1泊2日	冬山登山に向けての技術・知識を、八方尾根日帰り登山を通して学ぶ （山岳総合センター 泊）	25,000
D3	初めての冬山テント泊登山 ＜黒沢尾根(遠見尾根支稜)＞	2019年 2/2(土) ～ 3(日) 1泊2日	ラッセルとテント泊や雪洞づくりを、黒沢尾根(鹿島槍スキー場北方)登山を通して学ぶ （山中にてテント泊）	24,000

※講座番号D2・D3は天候等により講習場所が変更する場合があります。

【★必ずご確認ください★】

- ① D1は両日とも、大田市文化会館（〒398-0002 長野県大田市大町 1601-2）にて集合・解散となります。宿泊、食事のない場合は参加料 6,000 円（税込）。
 ※その他詳細については、受講が決定された方に別途通知します
- ② D2・D3講習につきましては、山岳総合センターにて集合・解散となります。
- ③ 持ち物、集合場所、集合時間等の詳細は、各講習前に参加される方にお知らせします。
 （※ご参考までに、「別紙2」が実技講習で必要となる装備の一覧表です）
- ④ 参加料は各講習の受講時に持参となります。
 また、参加料には保険料、宿泊代、宿泊時の夕・朝食代等を含みます(税込)。
- ⑤ D2・D3講習は、講習開始の前夜に、センターに泊まることが可能です。
 (別途宿泊費要、1,500円程度。※入浴施設無し、食事は各自準備のこと)。
 ※宿泊希望者が3名以下の場合は大町駅周辺の宿泊施設を紹介する場合があります。

3. 募集について

(1) 募集人数

25名

(2) 応募方法および受講生の決定について

- ホームページの申し込みフォームよりお申し込みください。
(FAX、郵送での申し込みも可能です。※締切日必着のこと)
- 「コース対象者」に該当するかを確認の上、受講可否についてご連絡します。
- 先着順にて受付をします。
- 募集人数に達し次第、締め切ります。

(3) 募集期間

締め切りは 10月31日(水)

※ ただし、締め切り日より早く募集人数に達した場合はその時点で締め切り

4. 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
- HP アドレス : <http://www.sangakusogocenter.com/>
- e-mail : info@sangakusogocenter.com

◎ 山行装備表

【ご注意ください！！】

- ①装備については、D1(1回目)の講習時に詳しく説明がありますので、急いで購入する必要はありません。
- ②下記のうち、講習によっては必要のない装備もあります。受講生の方には、持ち物等については、各講習の前にお知らせします。

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、アイゼンの装着が可能なもの
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	60リットル程度以上 ※テント泊で必要
アイゼン	1s	
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	

※雪崩ビーコン、プローブ、ショベル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
地図(ルートが載った地図)	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	大使用

品目	数	備考
行動食	適	
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
洗面用品	適	歯ブラシ等
健康保険証	適	写しでよい

III テント泊で必要となる用具

品目	数	備考
個人用マット	1	
食器、スプーン・箸	適	
※テント		
※コッフェル、コンロ		炊事用具

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	

※D3の講習では、テント、炊事用具（鍋、コンロ等）についてはセンターのものを共同装備として使用します。

FAX 番号:0261-22-5444 ※ホームページの「申込フォーム」からもお申し込みが可能です

2018（平成30）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

「冬山入門コース」受講申込書

フリガナ		性別	男 ・ 女	生 年 月 日		
氏 名				年	月	日
住 所	〒					
電話 番号		携帯 番号				
・受講の確認（○をつけてください）						
D1, D2, D3の3講習すべてに参加： 出来る ・ 出来ない（→応募要件に該当しません）						
・緊急時連絡先						
TEL		氏名		続柄		
・過去2年の主な登山経験 【時期、山名、形態（日帰り、テント泊…）、（個人山行、ツアー、講習会、ガイド登山等の別）】 （例：・2018年8月 ○ヶ岳 2泊3日／テント泊 個人）						
・受講したいと思った理由・きっかけ、コースで特に学びたい内容など						
・連絡事項（不安なことなどあればお書きください）						

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