

2018(平成30)年度 主催講習予定 一覧表



センターの講習は、自然や歴史を知り、山をもっと楽しむための「野外活動講座」と安全登山の知識・技術を体系的に学べる「安全登山講座」の二本立てです。
参加者の募集は2か月ほど前からホームページで行います。（一部講習を除く）

野外活動講座

山の自然
(植物、動物、
地質学…)

山の歴史や
文化

小・中学生向け教室



安全登山講座

リーダー
コース

冬山入門
コース

岩登り入門
コース

夏山入門
コース

指導者、学校登山etc

各種単発講習
(雪上技術、地図、
危急時、クライミング
etc...)

■ “信州” 山の自然楽講座 【野外活動講座】

自然豊かな信州の山々。動植物や地質などを学ぶことで、山の楽しみは無限大に広がります。
研究の最前線にいる「達人」と一緒に、信州の山をもっと楽しんでみませんか？
今年は、① ライチョウの生態 ② 花と昆虫の共生 ③ 白馬連峰の成り立ち(地学) の3テーマから迫ります。

講習 番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
A1	ライチョウを観察し、 生態を学ぼう (in立山)	6/23(土)～24(日)	24,000	立山・室堂で、ライチョウを観察しその生態について学ぶ	一般登山者
A2	花と昆虫 その共生を学ぶ (in針ノ木雪渓)	7/18(水)～19(木)	5,000	針ノ木谷を登り、花と昆虫の共生について学びながら自然環境を考える (1日目は夕方のみ・座学)	一般登山者
A3	白馬三山、 その誕生のヒミツに迫る！	9/28(金)～30(日)	48,000	白馬岳、杓子岳、白馬鍾ヶ岳に登り、白馬三山の成り立ちと、その誕生の秘密に迫る	一般登山者



■ わくわくチャレンジ教室（小学生・中学生対象）【野外活動講座】

目指すは知らない場所・・・待っているのは初めての体験。わくわく、ドキドキ、子どもたちの大冒険！！
今年は人気のクライミング教室に「親子」で参加が出来る回を設けました。高み目指して、親子でトライ！
また、センター初・「中学生登山教室」も開催。夏の北アルプス・爺ヶ岳（2,669m）へ！
元気な小・中学生、わくわくチャレンジ教室へ集まれ！！

B1	教室① クライミングに挑戦だ！	6/3(日)	1,000	小学生・中学生対象 スポーツクライミング教室	小・中学生
B2	教室② in 高瀬渓谷 湯俣で足湯に入ろう	7/21(土)	1,000	高瀬ダムから片道6キロ歩き湯俣へ 自然に湧く温泉で、足湯や温泉ゆで卵づくりを体験	小学生
B3	教室③ 親子スポーツクライミング教室	8/4(土)	1,000	小学生・中学生及び保護者対象の スポーツクライミング教室	小・中学生 及び保護者
B4	教室④ 中学生登山教室	8/25(土)～26(日)	17,000	中学生対象の登山教室 種池山荘泊で爺ヶ岳に登る	中学生
B5	教室⑤ in 高遠 アウトドアで わくわくチャレンジ	10/20(土)～21(日)	4,000	国立信州高遠青少年自然の家泊まり野外炊飯等を楽しむ 守屋山登山にも挑戦	小学生



【安全登山講座】（年間コースで一括募集）

■ リーダーコース ＊前年度の2月初旬～3月中旬に一括募集

このコースは、登山の基本的な知識・技術を身に着けた方が、年間の講習を通じて、パーティーのリーダーとしての役割を果たす資質と能力を身に着け、より安全な登山を行うための知識・技術・判断力を養うことを目的とする

○ねらい

無雪期及び積雪期の基本的な登山経験を積んだ方が、パーティーのリーダーとしての役割を果たす資質と能力を身に着け、より安全な登山を行うための知識・技術・判断力を養う

○目標到達レベル

- ① 無雪期：一般登山道をリーダーとして安全に登山できる
（一般登山道とは「山のグレーディング表」に記載された「技術的難易度」A～Eレベルの登山ルート）
- 積雪期：力量に応じた山域・ルートを選択し、リーダーとして安全に登山できる
- ② 登山中の危急時に対応できる知識・技術・判断力を身に着け、より安全に登山できる

講習番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
F1	開講式 残雪期登山の基礎	4/28(土)～30(月)	32,000	リーダーコースの内容を知るとともに、安全登山の考え方を学ぶ 残雪期登山の基本と雪上技術を身に着ける	要項に記載の 受講要件 該当者
F2	残雪期登山の応用	5/19(土)～20(日)	19,000	残雪期登山の基本的技術(確実な歩行、雪上で必要なロープ操作)を習得する	
F3	危険個所の通過技術	7/14(土)～16(月)	28,000	無雪期登山の基本と危険個所の通過技術を学ぶ	
F4	登山のリスクとその対処Ⅰ	9/15(土)～16(日)	20,000	行動中の安全管理と危急時対応方法を学ぶ	
F5	登山のリスクとその対処Ⅱ	10/6(土)～8(月)	37,000	危険個所の通過技術と危急時対応を実践的に学ぶ	
F6	冬山登山の計画	12/8(土)～9(日)	18,000	冬山登山の基本と冬山における危急時対応について学ぶ	
F7	冬山登山の実践	2019年 2/8(金)～11(月)	42,000	冬山テント泊及び雪洞泊の登山を実践し、冬山における総合的な判断力を養う	
F8	修了講習 閉講式	3/9(土)～10(日)	22,000	コースの総括として登山を実践するとともに、リーダーとしての自覚と責任を再認識し、今後の安全登山につなげる	



【安全登山講座】（各コースで一括募集）

目指すは「自立した」登山者。安全で楽しい登山の実践。
山岳総合センターの安全登山講座では、レベルや目的に合わせた様々な講習会を開催しています。
「コース」では、安全登山の知識・技術を体系的に学びながら、無理のないスキルアップを図れます。
また、各種の「単発講習」では、ポイントを絞った内容で、身に着きたい知識・技術を学べます。

■ 夏山入門コース *GW明けから一括募集

○ねらい
夏山登山の初心者が、無雪期登山の基礎的な知識・技術を、全4回の講習を通してステップアップしながら学ぶ

講習番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
C1	Step1 夏山登山の基礎知識	6/16(土)～17(日)	19,000	夏山登山に向けての読図や気象、生理学等を、座学と日帰り登山を通して学ぶ	夏山初心者でコースでの受講が可能な方
C2	Step2 入門！爺ヶ岳登山	7/7(土)～8(日)	27,000	無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ	
C3	Step3 実践！烏帽子岳登山	7/21(土)～22(日)	29,000	無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ	
C4	Step4 チャレンジ！槍ヶ岳登山	8/24(金)～26(日)	48,000	無雪期登山の基本を、2泊3日の小屋泊登山を通して主体的・総合的に学ぶ。	



■ 冬山入門コース *10月中旬から一括募集

○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ぶ

D1	冬山登山の基礎知識(机上講習)	12/1(土)～2(日)	9,700	冬山登山に向けて、装備、気象、雪崩対策等を学ぶ	冬山初心者・夏山テント泊経験者でコースでの受講が可能な方
D2	初めての冬山日帰り登山	1/12(土)～13(日)	25,000	冬山登山に向けての実践的な技術・知識を、八方尾根日帰り登山を通して学ぶ	
D3	初めての冬山テント泊登山	2/2(土)～3(日)	24,000	ラッセルとテント泊や雪洞づくりを、鹿島槍スキー場北方の黒沢尾根登山を通して学ぶ	



■ 岩登り入門コース *GW明けから一括募集

○ねらい
岩登りに必要な、道具の使い方・ロープの結び方・クライミングシステムなど、基礎的な岩登りの知識や技術を、コースの3回の人工岩場と自然の岩場での講習を通してステップアップしながら学ぶ

E1	初めての岩登り	6/30(土)～7/1(日)	24,000	基礎的な岩登りの知識や技術を学ぶ	岩登り初心者でコースでの受講が可能な方
E2	岩登りの実践Ⅰ	7/28(土)～29(日)	27,000	岩登りの知識や技術を確実なものにし岩登りの実践を積む	
E3	岩登りの実践Ⅱ	8/11(土)～12(日)	27,000	岩登りの知識や技術をより確実なものにし、さらに岩登りの実践を積む	



【安全登山講座】（各講習で都度募集） ※各講習ともおおよそ2か月前から募集開始

■ 各種単発講座＜雪上技術系＞

講習 番号	講習名	日程	受講料	講習内容	受講対象
G3	雪山登山はじめの一步 in八方尾根	4/21(土)～22(日)	26,000	ピッケル・アイゼンの使い方、雪崩対策を八方尾根登山を通じて学ぶ(センター泊)	夏山経験者で雪山初心者
G4	【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(センター泊)	5/12(土)～13(日)	22,000	アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓で学ぶ(センター泊)	夏山経験者
G5	【実践】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(テント泊)	5/19(土)～20(日)	19,000	アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓を登りながら学ぶ(テント泊)	夏山テント泊経験者
G6	【基礎】雪上技術講習 in針ノ木雪渓(1日)	5/23(水)	10,000	アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓で学ぶ(平日1日講習)	夏山経験者
G16	冬山登山の基礎知識(机上講習)	12/1(土)～2(日)	9,700	冬山登山に向けての装備や気象、雪崩対策を机上で学ぶ	夏山経験者
G17	冬山登山はじめの一步 inハケ岳	12/15(土)～16(日)	28,000	冬山登山の初心者が、初冬の小屋泊登山を通して、道具の使い方や雪上歩行の基本を学ぶ	夏山経験者 65歳以下
G18	雪山のリスクとその回避	2019年 1/26(土)～27(日)	19,000	雪崩・雪庇などの雪山の危険を知るとともに、ビバーク泊の知識と技術を実践を通して学ぶ	雪山テント泊経験者・65歳以下
G19	冬山登山の実践(雪洞泊)	2/16(土)～17(日)	19,000	冬山登山における様々な雪洞構築の方法を実践を通して学ぶ	雪山テント泊経験者・65歳以下



■ 各種単発講座＜無雪期技術系＞

G7	夏山登山の基礎知識(机上講習)	6/9(土)～10(日)	9,700	夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ	一般登山者
G9	基礎から学ぶテント泊入門	9/1(土)～2(日)	18,000	テント泊の基本的な知識・技術、またテント泊の食糧計画、調理法やコツについても学ぶ	一般登山者
G11	山でのビバーク技術と 危急時対応を学ぼう	9/8(土)～9(日)	19,000	危急時対応の仕方を、山でツエルトを利用したビバーク泊登山を通して学ぶ	一般登山者
G12	登山者のための歩き方講座	9/8(土)～9(日)	26,000	理学療法士の指導を受けながら、ひざや腰を痛めない効率的な歩き方や、身体のケア方法を八方尾根登山を通して学ぶ	一般登山者
G13	地図読みの実践	10/20(土)～21(日)	19,000	地図読みの基本と、地図とコンパスを使った現在位置の確認の仕方を実践を通して学ぶことにより、積極的に地図を使えるようにする。	一般登山者



■ 各種単発講座＜岩登り・クライミング系＞

G1	初めてのスポーツクライミングA	4/14(土)	7,000	スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	初心者 高校生以上
G2	ステップアップ・スポーツクライミングA	4/15(日)	7,000	スポーツクライミング経験者が、リードクライミング技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	経験者 高校生以上
G8	初めてのスポーツクライミングB	9/1(土)	7,000	スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	初心者 高校生以上
G10	ステップアップ・スポーツクライミングB	9/2(日)	7,000	スポーツクライミング経験者が、リードクライミング技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	経験者 高校生以上
G14	岩登りのリスクとその回避	11/3(土)～4(日)	24,000	岩登りの危険を知り、その回避および基本的な対処方法を学ぶ	岩登り入門 コース修了者
G15	スポーツクライミング 安全技術講習会	11/17(土)～18(日)	16,000	スポーツクライミングの指導的な立場の方が、最新の装備や知識、技術を学ぶ	指導的な立場の方



■ 各種単発講座＜登山体力セルフチェック＞

自分の体力を正しく知って、それに合わせた山を選んで登ることは、安全で楽しい登山への第一歩
 ＜登山体力セルフチェック＞の各講習では、自分の力量にあった山選びのための「山のグレーディング」と、
 自分の登山体力を知る「登山体力のグレーディング」について学ぶ
 さらに「マイペース登高能力テスト」では美ヶ原に登って、それぞれの【登山体力】を診断する

講習 番号	講 習 名	日 程	受講料	講 習 内 容	受講対象
H1	あなたの登山体力、 知っていますか？	4/25(水) (夕方～)	無料	自分の実力にあった山登りをするために、「山 のグレーディング」と「体力のグレーディン グ」を知る方法を学ぶ	一般登山者
H2	登山体力セルフチェック in 美ヶ原	5/27(日)	2,000	美ヶ原に登って自分の登山体力を確かめる	一般登山者



★ 安全登山講座【指導者、学校登山引率、高等学校山岳部 対象】

安全で楽しい登山活動を継続的に行うため、登山団体の指導者、学校登山引率者、高校山岳部等向けに各種講習
 会を開催（※ 参加要件については、各要項等を確認）

■ 指導者対象講座

R1	指導者研修会（岩登り）	10/13(土)～ 14(日)	10,000	安全な岩登りの考え方やその指導法を、実践的 に研修する(センター泊)	山岳会指導者 リーダーコース 修了者
----	-------------	--------------------	--------	---------------------------------------	--------------------------



■ 学校集団登山引率者対象講座

P1	学校登山お役立ち講座A（松本）	5/15(火)	無料	学校登山に役立つ医療の知識を専門家から学ぶ ○登山前に準備しておきたいこと ○登山中の疾病、外傷に関する知識 ・高山病、熱中症、低体温症、ダニなど ・怪我（擦り傷、切り傷、捻挫など）	学校教職員・ ガイド、学校 登山に関わる 医療関係者
P2	学校登山お役立ち講座B（諏訪）	5/25(金)			
P3	学校登山お役立ち講座C（塩尻）	6/12(火)			



■ 高等学校対象講座

	高校スポーツライミング教室A	8/8(水)	実費	高校山岳部部員・山岳部顧問が、スポーツライ ミングを、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	高校山岳 部員・顧問
	高校スポーツライミング教室B	8/9(木)			
	高校スポーツライミング教室C	8/10(金)			
	長野県高等学校登山研修会(予定)	調整中	実費	高校山岳部顧問が、登山の基礎知識や、安全に 活動するための知識・技術について学ぶ	高校山岳部 顧問

