長野県山岳総合センター
2021(令和3)年度　講習日程

※ 詳細や申込方法はHPへ！(👆赤枠内をクリック)

安全登山講習
(主に大人向けの登山やクライミングなどの技術系講習)

すごいぞ!信州の山
(信州の山のすばらしさを知る・感じる自然観察講座。基本的に大人も子どもも参加可)

わくわくチャレンジ教室
(小・中学生対象)
※ 親子スポクラは保護者参加可

学校登山関係等
高校生
高校山岳部顧問
学校登山引率者

わいわいボルダリング教室
毎月第2水曜日
17時～子どもｸﾗｽ
18時～大人ｸﾗｽ

アクティブな大人の心と身体の整え方【各回10-12時】
偶数月：第3水曜
奇数月：第3木曜

一般募集なし
※ 昨年度中止した講習の代替開催など新規で募集を行わないもの

土日祝日

休館日

2021年4月

1	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月				
6	火				
7	水				
8	木				
9	金				
10	土				
11	日				
12	月				
13	火				
14	水	J1		ボルダリング教室①	
15	木				
16	金				
17	土	G1		ステップアップ！ボルダリング講座①	
18	日				
19	月				
20	火				
21	水	K1		心と身体の整え方①	
22	木				
23	金				
24	土	G2		2020年度LC代替 (一般募集なし)	
25	日				
26	月				
27	火				
28	水				
29	木				
30	金				
-	-				

5月

1	土				
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木				
7	金				
8	土	Y1		雪アド①春 春山登山を計画しよう！	
9	日				
10	月				
11	火				
12	水	J2		ボルダリング教室②	
13	木				
14	金				
15	土	A1		ほねほねパズル講座	
16	日				
17	月	Q1		高校山岳部顧問登山研修会	
18	火				
19	水				
20	木	K2		心と身体の整え方②	
21	金				
22	土	Y2	G3	雪アド②春 春山登山実践	雪上講習技術
23	日				
24	月				
25	火				
26	水				
27	木				
28	金				
29	土				
30	日	A2		戸隠で鳥さん見っけ！	
31	月				

6月

1	火				
2	水				
3	木	P1		学校登山引率教職員研修会	
4	金				
5	土	B1		子どもスポクラ教室	
6	日				
7	月				
8	火				
9	水	J3		ボルダリング教室③	
10	木				
11	金				
12	土				
13	日				
14	月				
15	火				
16	水	K3		心と身体の整え方③	
17	木				
18	金				
19	土				
20	日				
21	月				
22	火				
23	水				
24	木				
25	金				
26	土	N1		夏アド① 目指せ自立した登山者！	
27	日				
28	月				
29	火				
30	水				

7月

1	木				
2	金				
3	土	F1		夏山リーダー① 無雪期のリスク回避と対応の実践Ⅰ	
4	日				
5	月				
6	火				
7	水				
8	木				
9	金				
10	土				
11	日				
12	月				
13	火				
14	水	J4		ボルダリング教室④	
15	木	K4		心と身体の整え方④	
16	金				
17	土	F2		夏山リーダー② 無雪期のリスク回避と対応の実践Ⅱ	
18	日				
19	月				
20	火				
21	水				
22	木				
23	金				
24	土				
25	日				
26	月				
27	火				
28	水	B2	A3	たかがり自然探検隊	星空観察
29	木				
30	金				
31	土	N2		夏アド② 夏山ﾃﾝﾄ泊登山の実践	

8月

1	日	B3	夏アド②	親子スポクラ	
2	月				
3	火				
4	水	Q2		高校生登山塾	
5	木				
6	金				
7	土				
8	日				
9	月				
10	火				
11	水	J5		ボルダリング教室⑤	
12	木				
13	金				
14	土				
15	日				
16	月				
17	火				
18	水	K5		心と身体の整え方⑤	
19	木				
20	金				
21	土	F3		夏山リーダー③ まとめ	
22	日				
23	月				
24	火				
25	水				
26	木				
27	金				
28	土	N3		夏アド③ 夏山で2泊する登山の実践!	
29	日				
30	月				
31	火				

9月

1	水				
2	木				
3	金				
4	土	G4	B4	初めてのスポクラ教室	湯俣自然
5	日				
6	月				
7	火	Q3		高校山岳部顧問スポクラ研修会	
8	水	J6		ボルダリング教室⑥	
9	木				
10	金				
11	土	G5		山でのビバーク技術と危急時対応	
12	日				
13	月				
14	火				
15	水				
16	木	K6		心と身体の整え方⑥	
17	金				
18	土				
19	日				
20	月				
21	火				
22	水	A4		秋の植物観察会＆スケッチ	
23	木				
24	金				
25	土	G6		岩稜歩行技術とファーストエイド	
26	日				
27	月				
28	火				
29	水				
30	木				

10月

1	金				
2	土				
3	日				
4	月				
5	火				
6	水				
7	木				
8	金	A5		信仰の山・御嶽山の地質と成り立ち	
9	土				
10	日				
11	月				
12	火				
13	水	J7		ボルダリング教室⑦	
14	木				
15	金				
16	土				
17	日				
18	月				
19	火				
20	水	K7		心と身体の整え方⑦	
21	木				
22	金				
23	土				
24	日				
25	月				
26	火				
27	水				
28	木				
29	金				
30	土	G7		クライマーのためのロープレスキュー入門	
31	日				

11月

1	月				
2	火				
3	水	R1		指導者研修会	
4	木				
5	金				
6	土				
7	日	G8		ステップアップ！ボルダリング講座②	
8	月				
9	火				
10	水	J8		ボルダリング教室⑧	
11	木				
12	金				
13	土				
14	日				
15	月				
16	火				
17	水				
18	木	K8		心と身体の整え方⑧	
19	金				
20	土				
21	日				
22	月				
23	火				
24	水				
25	木				
26	金				
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				

12月

1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月				
7	火				
8	水	J9		ボルダリング教室⑨	
9	木				
10	金				
11	土				
12	日				
13	月				
14	火				
15	水	K9		心と身体の整え方⑨	
16	木				
17	金				
18	土				
19	日				
20	月				
21	火				
22	水				
23	木				
24	金				
25	土				
26	日				
27	月				
28	火				
29	水				
30	木				
31	金				

2022年1月

1	土				
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木				
7	金				
8	土	B5		めざせ！雪ハカセ	
9	日				
10	月				
11	火				
12	水	J10		ボルダリング教室⑩	
13	木				
14	金				
15	土	F4		雪山リーダー① 積雪期登山のリスク回避と対応の実践Ⅰ	
16	日				
17	月				
18	火				
19	水				
20	木	K10		心と身体の整え方⑩	
21	金				
22	土	D1		2020雪入門 Step2雪山日帰り登山 (一般募集なし)	
23	日				
24	月				
25	火				
26	水				
27	木				
28	金				
29	土	Y3		雪アド③冬 冬山登山を計画しよう	
30	日				
31	月				

2月

1	火				
2	水				
3	木				
4	金				
5	土	D2		2020雪入門③ 初めての雪山 小屋泊登山 (募集なし)	
6	日				
7	月				
8	火				
9	水	J11		ボルダリング教室⑩	
10	木				
11	金	F5		雪山リーダー② 積雪期登山のリスク回避と対応の実践Ⅱ	
12	土				
13	日				
14	月				
15	火				
16	水	K11		心と身体の整え方⑪	
17	木				
18	金				
19	土	G9	D3	雪洞泊	2020雪入門 テント泊 (募集なし)
20	日				
21	月				
22	火				
23	水				
24	木				
25	金				
26	土	Y4		雪アド④冬 冬山登山の実践！	
27	日				
28	月				
29	火				
-	-				
-	-				

3月

1	火				
2	水				
3	木				
4	金				
5	土	G10		セイフティキャンプ with日本雪崩ネットワーク	
6	日				
7	月				
8	火				
9	水	J12		ボルダリング教室⑩	
10	木				
11	金	F6		雪山リーダー③ まとめ	
12	土				
13	日				
14	月				
15	火				
16	水				
17	木	K12		心と身体の整え方⑫	
18	金				
19	土				
20	日				
21	月				
22	火				
23	水				
24	木				
25	金				
26	土				
27	日				
28	月				
29	火				
30	水				
31	木				