

G18 「雪山のリスクとその回避」要項

1 ねらい 雪山の危険を知り、その回避および基本的な対処方法を実践的に学ぶ

講習内容は、

- 雪山登山におけるリスクを知る
 - 雪山でのツェルト(または半雪洞)泊を経験する
 - 雪山での安全な行動について学ぶ
 - 雪崩捜索と救助の技術を高める
- * 宿泊はビバーク泊(半雪洞)を予定しています G19「冬山登山の実践(雪洞泊)」より厳しい条件での宿泊となります



2 期 日 2019年1月26日(土)～27日(日) -1泊2日-

3 講習場所 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 冬山テント泊登山経験者で、冬山登山の危急時対策技術を身につけたい方
(65歳以下) 10名程度

5 講師 東 秀訓 氏 (長野県山岳総合センターアドバイザー)

6 日 程

【1月26日(土)】

- 受付 10:00～10:10(鹿島槍スキー場セントラルプラザ 1130 チケット売り場前)
※ 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

講義(スキー場レストハウス内を予定)「雪山のリスクと防御」→(昼食)→「装備確認・入山準備」→宿泊ポイントへ移動(リフト及び徒歩約1時間)→講義・実技「ビバーク泊の知識と技術」→「振り返り」→(夕食)→山中泊

【1月27日(日)】

(朝食)→講義・実技「雪山での安全な行動・雪崩捜索と救助」→スキー場へ下山→(昼食)→講習のまとめ

- 閉講式 15:00～15:10 (スキー場で解散15:15)

7 受講料

19,000円(保険代含む 別途、リフト代、食事は各自対応)

8 装 備

【別紙：装備表】及び、下記注意事項を参照のこと。

- * 1日目と2日目の昼食については、スキー場の食堂を利用できます(各自精算)。
- * 夕食、朝食は、宿泊地において、各自で調理します。
- * 水は、雪を溶かして利用します。火器類・燃料が必要です。
- * 宿泊は、日帰り登山の予定が、アクシデント発生のためビバークせざるを得なくなったという場面を想定して、シェルター(ツェルトもしくは半雪洞)を利用します。厳冬期でもあり、安全上シュラフとマットは持参して、就寝時に使用してください。また、安全上必要と判断した時は全員(主催者側が準備した)テントで宿泊します。
- * 講習中に、山スキー類で滑走する場面はありません。(スキー場ゲレンデは滑走可)



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。申し込み締め切りは、1月14日(月)

- * 要件に該当する方から、先着順にて受付します。
- * 申込時に、最近の主な雪山テント泊登山の経験をお書きください。
- * 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。

◎ G18 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	(必要な方)

品目	数	備考
ザック	1	
ツェルト ※	1	張網含む
深雪時歩行用具 ※	1s	わかん、スノーシュー、山スキー等
アイゼン	1s	
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	又はゴーグル
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	(あれば持参)

※ ツェルトは、半雪洞時にかぶせて使う場合など、小さいものは不適な場合があります。

※ ストックは、半雪洞設営時にも使用します。

※ 深雪時補講用具として、山スキー利用も可ですが、滑走場面はありません。
(下山時のスキー場グレンデのみ可)

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 が望ましい
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 ※	適	2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

※ 行動食は2日分必要です。ただし1日目、2日目の昼食とも、スキー場の食堂利用も可能です。

III ビバーク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	
コッフェル、コンロ、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	1日目夕食・2日目朝食

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。
 なお、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参加費の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。
- (4) 装備等で不明な点は、下記までお問い合わせ下さい。

11 申込・問い合わせ先(前・当日の連絡については、必ず電話でお願いします)

★ 長野県山岳総合センター(8:30~20:00)休館日は月曜日、祝日の翌日

〒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

2018(平成30)年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

G18「雪山のリスクとその回避」受講申込書

フリガナ				生年月日
氏名		性	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		
交通手段 (Oをつけてください)				
<ul style="list-style-type: none"> ・ マイカー (駐車場あり ※中央ゲレンデ方面へ。中央駐車場又は黒沢駐車場) ・ 公共交通機関利用 (JR 信濃大町駅よりシャトルバスあり ※詳細はスキー場 HP で確認) 				
<ul style="list-style-type: none"> ・ 2年以内の主な雪山テント泊登山の経験を記入のこと (例: 2018年4月 爺ヶ岳南尾根 1泊2日 個人) ※個人、ツアー、ガイド登山などの別もお書きください 				
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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