



2019年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

# 「岩登り入門コース」募集要項

## 1 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・懸垂下降など、基礎的な岩登りの知識や技術を、全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

【昨年度のコースの様子】



（用具の使い方やロープの結び方を学ぶ）



（人工岩場でシステムを学ぶ）



（懸垂下降技術を学ぶ）



（自然の岩場でクライミングシステムを学ぶ）



（自然の岩場で懸垂下降技術を学ぶ）

## 2 目標到達レベル

岩登りの基本的なシステムを理解する

## 3 コース概要

### (1) コース対象者

- これから岩登りを始めようとする方または岩登り初心者で、将来、無雪期のロープを必要とする岩登りルート（例として「前穂高岳北尾根ルート」等）を登りたいと思う方
- 60才以下の健康な方で、全3講習、計6日間受講可能な方

### (2) 募集人数 18名

### (3) 講習の概要

講習番号 講習名	日程	集合/ 解散 ※1	講習内容	参加費用 (税込) ※2
E1 開講式・ 初めての岩登り	7月27日(土) ~28日(日)	センター 10:00/ 16:30	基礎的な岩登りの知識や 技術を学ぶ ・岩登りの装備 ・岩登りのシステム ・懸垂下降	26,000円
E2 岩登りの実践Ⅰ	8月31日(土) ~9月1日(日)	センター 10:00/ 16:30	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 ・人工岩場での岩登り ・自然の岩場での岩登り	28,000円
E3 岩登りの実践Ⅱ	9月21日(土) ~22日(日)	センター 7:00/ 16:30	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 ・自然の岩場での岩登り ・岩登りの危険を知る	28,000円

※1 天候の状況などにより集合/解散時間が変更となる場合もあります。

※2 参加費用には、センターでの食事代、宿泊代・現地交通費・保険料を含みます。

### (4) 応募方法及び受講生の決定について

- ・ホームページより申し込み (FAXでの申し込みも可)
- ・申し込み多数の場合は抽選を行い、締切日以降に受講生を決定  
締め切り後概ね1週間以内に、抽選結果を郵送にて連絡

### (5) 募集期間

申し込み締切日は、6月28日(金)

### (6) 講師

公益財団法人日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者 他

### (7) その他

- ・ハーネス、カラビナ、確保器、下降器、クイックドロ、ヘルメット、  
ソウンスリング(60cmと120cm)等の装備が必要  
装備の詳細については、受講決定者に事前連絡有り  
尚、1回目の講習時は、センターの装備の貸し出しも可能
- ・9月21日(土)~22日(日)の講習時のみ、20日(金)センターでの前泊対応あり

## 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](mailto:info@sangakusogocenter.com)

## ○ 長野県山岳総合センターの 岩登り入門コースのポイントは…？



### ★ 「ロープを使った登山」の世界へようこそ！！

「一般登山道からステップアップしてバリエーションルート（例えば前穂高岳北尾根）に行ってみたい・・・でも、ロープが必要なのでは？」  
「アルパインクライミングやマルチピッチクライミングを始めてみたい・・・でも、何から始めたらいいんだろ？」

・・・これから山での岩登りを始めてみたい方に、おすすめです！！

※岩稜歩行(例えばジャンダルム)ではなくロープワークを身につけたい方対象です。

### ★ 当センター「岩登り入門コース」ここがポイント！！

#### ① 3名の受講生に1人の講師！！

各班6人以下の構成で、2人の経験豊富な講師がつき、岩登りの基本的なことから実践的な内容まで、実技での講習を中心に座学を交えてきめ細やかにお伝えします。

#### ② 座学、人工の岩場、自然の岩場で着実に基礎を学べる

座学で基本を学んだあと、人工の岩場での実技講習で基本的な技術を身に付け、自然の岩場で実践的な技術を学びます。これらを繰り返すことにより、全3回の講習でステップアップしながら基本的な技術を確実に学びます。

#### ③ 岩登りの危険についても学ぶことができる

ついつい登ることに意識がいきってしまいがちですが、岩登りにはいくつもの危険が潜んでいます。登るための技術だけでなく、岩登りの危険予測についても学ぶことができます。



座学の様子



人工岩場での講習



自然の岩場での講習

## 「岩登り入門コース」 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				
志望動機						
連絡事項						

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