



2019（平成31）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

G1「初めてのスポーツクライミング」要項

- ねらい スポーツクライミングにおける基礎的な知識・技術や安全確保についての考え方、身体の使い方を学んだり体験したりすることにより、スポーツクライミングの楽しさを味わう。
- 期 日 4月20日（土）
- 講習場所 大田市運動公園内 人工岩場
- 受講対象 スポーツクライミング初心者（高校生以上）12名
- 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（SC）他



- 日 程
 - ・受付 9:00 ~ 9:20（大町運動公園 人工岩場）
 - ・開講式 9:20 ~ 9:30
 - ・講習：講義Ⅰ「スポーツクライミングの基礎知識（ギア・ロープワーク）」→
実技Ⅰ「スポーツクライミングの基本Ⅰ（ロープワーク・登り方）」→昼食→
実技Ⅱ「スポーツクライミングの基本Ⅱ（トップロープクライミング）」
 - ・閉講式 16:00 ~ 16:10（解散16:15）

- 参加料 7,000円（装備の貸し出しは無料）

8 服装・持ち物

動きやすい服装、靴（サンダル類は不可）・昼食・飲み物・筆記具・防寒着
革製の手袋（作業用で可）・クライミングシューズ・ハーネス・ヘルメット
確保器・確保器用カラビナ

*クライミングシューズ・ハーネス・ヘルメット・確保器・確保器用カラビナについては、センターの装備は無償で貸し出します。希望される方は、申込書【クライミング用具の借用希望】欄の装備名にチェックを入れて下さい。クライミングシューズを希望される方は、薄いソックスを用意して下さい。

*安全上、手足の爪を切ってきて下さい。長い髪の方は縛って参加してください。

9 申し込み及び締めきり

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での申し込みも可能。申し込み締め切りは、**4月8日（月）** 先着順にて受付

*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。

*受講を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。尚、当日キャンセルの場合は参加費の50パーセント、3日前から前日のキャンセルの場合は30パーセントのキャンセル料が発生します。

*クライミングレベルについて、初心者（ロープクライミングを初めて体験する方）・初級者（8の字結びができる方）のいずれかを記入して下さい。班分けの際に参考にします。

10 その他

この「初めてのスポーツクライミング」講習参加者で、希望すれば、翌日の「ステップアップ・スポーツクライミング」に引き続き参加することも可能です。（申し込みは別、定員に達した場合は不可）

その場合、山岳総合センターに宿泊することが可能です。詳細はお問い合わせください。

1 1 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 【F A X】 (0261) 22-5444
 【H P】 http://www.sangakusogocenter.com/
 【E-mail】 info@sangakusogocenter.com

2019（平成31）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座
G1「初めてのスポーツクライミング」
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				
・緊急時連絡先						
TEL	氏名		続柄			
・クライミングレベル（どちらかに☑印）						
<input type="checkbox"/> 初心者：ロープクライミングを初めて体験する <input type="checkbox"/> 初級者：8の字結びが出来る						
・クライミング用具の借用希望（どちらかに☑印）						
<input type="checkbox"/> 借用を希望しない <input type="checkbox"/> 借用を希望する【※希望される場合は下記にもチェックください】 ★借用希望装備 <input type="checkbox"/> クライミングシューズ <input type="checkbox"/> ハーネス <input type="checkbox"/> 確保器 <input type="checkbox"/> 確保器用カラビナ <input type="checkbox"/> ヘルメット						
・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