

2022（令和4）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

## G4「冬山登山の实践（雪洞泊）」要項

1 ねらい 雪洞利用の冬山登山を、実践を通して学ぶ

### 講習内容

- 雪洞を利用した冬山登山について学ぶ
  - 雪洞構築の知識と技術を学ぶ
- \* 宿泊は個人での雪洞泊となります**



2 期 日 2023年2月25日（土）～26日（日） － 1泊2日－

3 講習場所 黒沢尾根（鹿島槍スキー場北方/五竜遠見尾根支稜）

4 受講対象 雪山でのテント泊登山経験者 65才以下 定員12名

5 講 師 国立登山研修所講師 佐藤 祐樹氏  
長野県山岳遭難防止対策協会隊員 大山 公昭氏



6 日程の概要

### 【2月25日（土）】

- 受付 10:00～10:10  
（「鹿島槍スキー場セントラルプラザ1130」チケット売り場に集合）
- ※ 中綱グ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
- 講習 講義「雪洞泊の冬山登山の魅力と安全」  
実技「装備確認・入山準備」→「雪上歩行」→「雪洞構築」→  
「雪洞泊（各自で夕食）」

### 【2月26日（日）】

- 講習 実技（各自で朝食）→「雪洞適地の選定と効率的な掘り方」→  
「緊急用雪洞構築」→（雪上歩行 下山）→「講習のまとめ」
- 閉講式 14:30～14:50
- 解散 15:00（鹿島槍スキー場にて）  
※天候・積雪の状況によって場所、日程を変更する場合があります

7 受講料 24,000円 ※当日現地にて集金（保険代含む）

8 服装・持ち物（別紙参照）

9 申込み

[ホームページの申し込みフォームよりお申し込み下さい。](#)

申し込み締め切りは、**2月10日（金）**

- \* 受講対象要件確認後、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。

10 その他

- (1) 受講料は、当日受付時にお支払い下さい。
- (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。  
取消日が、開始日の前日からさかのぼって  
7日前～2日前：30%、前日～開始日当日：50%、連絡なし：100%
- (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) 新型コロナウイルス感染拡大状況等によっては、開催自体を中止する場合があります。ご理解のほどお願い申し上げます。

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

（開館時間…平日 9 時～20 時、土日祝 9 時～17 時、月曜日、祝日の翌日休館）

〒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】 <https://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】 [info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)

## ◎ G4 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	

品目	数	備考
ザック	1	
ツェルト	1	
わかんじき	1s	スノーシューでも可
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	ゴーグルも可
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	（のこぎりでも可）

※雪崩ビーコン(旧式)、プローブ、ショベル、のこぎりについては若干数貸し出しが可能です

## II その他携行品

品目	数	備考
ヘッドランプ	1	電池は新品 予備電池も要
コンパス	1	プレート付タイプ
ナイフ	1	
ホイッスル	1	
筆記用具	1	
携帯用トイレ	適	
マスク	適	コロナ感染防止対策用

\* 地図は主催者側で用意します

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

## III 雪洞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	
コップ、コンロ、燃料	適	炊事用具
マッチ、ライター	適	

※雪洞は個人で設営し各自個別に宿泊します

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