

2023年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

## E「マルチピッチクライミング教室」要項

- 1, ねらい これからマルチピッチクライミングを始めようと思っている方が人工壁や自然の岩場でマルチピッチクライミングの基礎を学ぶ。
- 2, 対象 リードクライミング経験者(5.7程度をリードできる方)
- 3, 場所 長野県山岳総合センター人工岩場・県内の岩場
- 4, 定員 16名(最少催行人数8名)
- 5, 日程 1回目:5月13日(土) / 長野県山岳総合センター 人工岩場  
2回目:5月28日(日) / 長野県山岳総合センター 人工岩場  
3回目:6月17日(土) / 長野市近郊の岩場  
4回目:6月18日(日)※オプション講習 / 佐久市近郊の岩場
- 6, 受講料 1回目～3回目 : 各15,000円(税・保険代を含む)  
4回目(選択受講) : 18,000円(税・保険代を含む)  
※3回目は駐車場代が別途500円  
※4回目は施設利用料が別途2,000円
- 7, 講師 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 他
- 8, 申し込み 申込開始3月10日(金)【★4月25日(火)締切】  
ホームページの申し込みフォームから申し込む。  
[https://sangakusogocenter.com/moshikomi\\_tozan2023E.html](https://sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2023E.html)  
※先着順受付、定員になり次第締め切り
- 9, キャンセル料 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%
- 10, 持ち物 ロープクライミング装備一式 ※詳細は別紙参照(ロープは貸出)  
飲み物、昼食
- 11, その他 ○発熱・体調不良等の症状がある方は受講をお控えください。

[申込フォームは](#)

[こちら↓](#)



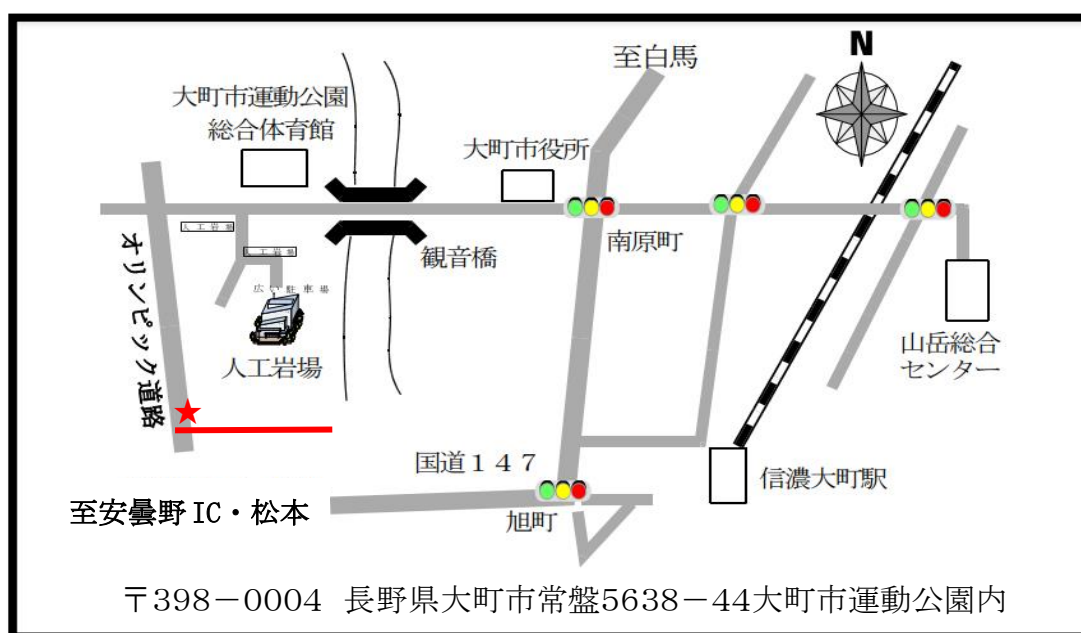
## ★講習内容

日程	集合・解散	内容
1回目 5月13日(土)	人工岩場 8時集合/16時解散	<ul style="list-style-type: none"> <li>・支点の構築</li> <li>・自己確保</li> <li>・フォローの確保</li> <li>・懸垂下降</li> </ul>
2回目 5月28日(日)	人工岩場 8時集合/16時解散	<ul style="list-style-type: none"> <li>・システムの復習</li> <li>・人工岩場でマルチピッチクライミングの練習</li> </ul>
3回目 6月17日(土)	長野市近郊の岩場 8時集合/16時解散	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然の岩場でマルチピッチクライミングの練習</li> </ul>
4回目 6月18日(日) オプション講習	佐久市近郊の岩場 8時集合/16時解散	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自然の岩場でのクライミング</li> <li>・ナチュラルプロテクションのセットの仕方</li> </ul>

## ★持ち物

ハーネス、クライミングシューズ、確保器(セカンドモード付)、革製手袋、ヘルメット、安全環付きカラビナ4枚以上、カラビナ2枚以上、スリング120cm以上2本、クイックドロージャー数本(あれば)、フリクションコード

## ★長野県山岳総合センター人工岩場へのアクセス(※センターより車で10分弱)



講習についてのお問い合わせやお申込み

★長野県山岳総合センター(月曜、祝日の翌日休館)

〒398-0002 長野県大町市大町 8056-1 【電話】(0261)-22-2773

【ホームページ】<http://www.sangakusogocenter.com/>

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