

2023(令和5)年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

## R1 「スキルアップ研修会(アルパインクライミング)」要項

1 ねらい 山岳会のリーダーや、リーダーを目指す方が、アルパインクライミングの安全な実践方法と初心者への指導法を、実践的に研修する

2 共催 長野県山岳協会 指導委員会 ・ 同遭難対策委員会

3 期日 2023(令和5)年6月3日(土)

4 研修場所 長野県山岳総合センター 人工岩場  
※雨天時は、長野県山岳総合センター講堂で実施  
変更時は前日18時までにメール連絡



5 対象者 ・ 以下①～③の要件にすべて該当する方  
① アルパインクライミングやロープを使用するルートを継続して登っている  
② ロープ操作の経験が数年以上～おおむね10年程度未満の方  
③ 現在、山岳会や、パーティーにおけるリーダーとして活動  
または今後リーダーとして活動する意思のある方  
\* 初心者対象の研修会ではありません。

6 講師 黒田 誠さん (IFMGA/UIAGM 国際山岳ガイド(日本山岳ガイド協会認定))

7 日程 9:40 ～(受付) 研修会 : 10:00～15:30 16:00 解散予定  
※ 天候等により、日程や内容を変更する場合があります

8 内容 詳細については別紙 (ただし、時間や参加者の技量により変更あり)

9 装備 ・ アルパインクライミングの日帰り装備一式、昼食、飲み物  
\* 多少の雨でも、屋外で実施する場合があります

10 参加料 5,000円(保険料は含みません)  
(長野県山岳協会 指導委員会所属会員は1,000円、一般協会員は2,000円)  
\* 保険は各自必ず加入ください(ロープクライミングに対応したもの)。

11 申し込み 長野県山岳総合センターホームページのフォームから(先着順)

12 その他

- (1) キャンセル料 : 取消日が開始日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%
- (2) 本研修は日本スポーツ協会公認・スポーツ指導者資格更新のための研修として認定申請中です。
- (3) 雨天時に山岳センター利用の際は**大町市霊園駐車場**を利用して下さい。  
(※隣の市立大町山岳博物館の駐車場は博物館来館者用です)。

13 問合せ

長野県山岳総合センター 長野県大町市大町8056-1 ☎:0261-22-2773

## 8 内 容 (別 紙)

### ○ 研修の概要

アルパインクライミングやバリエーションルートにおいて、各自の普段の行動や、下記「具体的な内容」の各項目の手順等を検討し、情報、気づいた点などを共有する

- ・ 各自のやり方(良い点を確認し合う)
- ・ より安全、シンプルな方法を話し合う

### ○ 具体的な内容

- ① 事前準備について
  - ・ 必要装備や、ルートの確認はどのように行っているか？
  - ・ 取りつきに到着してからの、準備と装備確認などはどう行っているか？
- ② 支点の構築に必要なギアの確認とその方法
  - ・ ビレイポイント、中間支点、終了点 それぞれの注意点
- ③ セルフビレイのとり方
  - ・ 必要装備と、注意点
- ④ 懸垂下降
  - ・ 安全でスムーズに懸垂下降を行うには？
- ⑤ ヒヤリ・ハットを共有
  - ・ その他、アルパインクライミング、沢登りなどのバリエーションルートでの、「ヒヤリ・ハット(または実際に事故を起こした)」経験があれば、その反省点やどうしたら回避できるかなどを具体的に話し合う

### ○ 研修にあたって

- ・ 個々の活動の中で、疑問に思っていること、共有したい情報などを積極的に出し合う場にしたいと思いますので、事前にそれぞれで考えてきてください。
- ・ 装備については、自然の岩場でのリードクライミング(確保、懸垂下降を含む)が出来る装備を持参ください。  
普段利用しているもので、新たに購入する必要はありません。
- ・ ロープを使用するクライミングの経験が、おおむね10年程度未満の方が対象となります。要件に該当するかどうか迷う場合は、ご遠慮なくお問い合わせください。