

2023（令和5）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

S3 「シニア安全登山教室③」要項

- 1 教室のねらい シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を
実践するための知識や技術を身に着ける

今回の教室のポイントは…

○ 登山中、トラブル発生！ さあ、どうしよう

- ・登山中に起きやすいトラブル
- ・トラブル発生時の対応方法
- ・トラブルが起きないようにするためには

○ 「信州山岳アカデミー」で学ぼう

「長野県の遭難事例、登山の安全対策について」

【講師】長野県警山岳遭難救助隊

- 2 期 日 2023年 9月14日（木）

- 3 開催場所 長野県飯田市 虚空蔵山(1,130m) *風越山(1,535m)の前山
【集合・解散場所】かざこし子どもの森公園内 おしぼら駐車場

- 4 参加対象
- ・ 里山や、「信州山のグレーディング」の体力度1～3、技術的難易度A、B
範囲の登山をしている方 またはこれから登山を始めようとしている方
 - ・ 上記に該当する健康な方で、おおむね60歳以上80歳未満の方
定員20名程度

- 5 講 師 北原 秀明 さん
(信州登山案内人・日本スポーツ協会公認スポーツ指導者【山岳】)

6 日程の概要

- ・ 9：00～ 受付開始
- ・ 9：30～ 講習開始
虚空蔵山頂上で昼食
- ・ 14：15 登山口着
- ・ 14：30～ 公園内会議室にて
「信州山岳アカデミー」聴講
- ・ 15：45 解散
※ トイレの場所は公園内です



- 7 参加料 **3,000円**（保険代含む）
※当日受付にて集金

8 服装・持ち物

- 動きやすい服装 ○滑りにくい運動靴（できれば登山靴） ○ザック
○レインウェア（防寒・防風にも役立ちます） ○ヘッドライト等
○防寒着 ○手袋・帽子 ○昼食・飲み物(多めに) ○常備薬等
○テーピングテープ1巻：非伸縮タイプ 幅38ミリメートル程度
○筆記具 ○(必要な方)ストック ○昼食時に使う敷物があると便利です

9 申込み

申し込みフォームよりお申し込み下さい。

https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2023S3.html

(スマートフォン等でQRコードを読み込むと申込フォームにリンクします)

- * 申し込み締め切りは、**8月31日(木)**
- * 参加対象要件確認後、先着順にて受付します。
- * 締め切り日前でも定員に達した場合は、お申込みをお断りする場合があります。
- * 郵送、FAXで申込を希望の方は電話でご連絡ください。用紙をお送りします。



10 その他

- (1) 悪天候予報等により中止する場合は、前日のお昼ごろまでに連絡します。
- (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。尚キャンセル料は、開始日の7~2日前30%、前日~当日50%、連絡なし100%となります。
- (3) 今年度は、全5回の教室開催を予定しています。
4回目以降につきましては、開催日の約1ヶ月前から募集を開始します。

4回目以降の予定

回	日にち	登る山(市町村)	各回のポイントテーマ
④	10月13日(金)	美ヶ原 (2,034m) (松本市・上田市・長和町)	○地図と友達になろう ・地図とその利用 地図を読むための約束ごと ・道迷いをしないために ・地図アプリの使い方
⑤	11月 1日(水)	守屋山 (1,650m) 立石ルート (諏訪市・伊那市)	○いつまでも元気に山登りを楽しもう ・登山の魅力 ・いつまでも山登りを楽しむためには ・登山マナー

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



★おしほら駐車場が集合場所です
(かざこし子どもの森公園駐車場)
※こちらにトイレもあります



登山口は、駐車場から徒歩3~4分