

2023（令和5）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

## G6 「雪山テント泊登山を学ぼう」要項

- 1 ねらい 雪山テント泊登山における登山技術（ラッセル、雪山テント泊、雪洞構築、雪崩対策装備の使い方等）を学ぶ

### 講習内容

- 雪山登山の基本的な知識、技術を学ぶ
- 雪山テント泊の生活技術を学ぶ
- 危急時対策としての雪洞構築について学ぶ
- 雪崩対策装備の使用方法を学ぶ

- \* 今回の講習では、雪山テント泊未経験者も安心して参加できるように、宿泊は、山岳センターの大型6人用テントに、講師も一緒に宿泊します。夕食、朝食は、共同調理になります。
- \* 1人1~2キロ程度の共同装備を、分けてお持ちいただきますので、ザック容量は余裕のあるものをお願いします。



- 2 期日 2024年2月17日（土）～18日（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 雪山登山およびテント泊登山経験者 定員12名（最少催行人数8人）
- 5 講師 長野県山岳遭難防止対策協会隊員 大山 公昭氏 他
- 6 日程の概要 ※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

### 【2月17日（土）】

夜間に積雪があった際、スキー場に迷惑をかけないために、駐車スペースを指定します。連絡のあった駐車スペースに車を停めるようお願いいたします。

- 10:00 「鹿島槍スキー場スキーベースキャンプ2」に集合（トイレあり）  
※ 中綱グレンデ側ではありませんのでご注意ください
- 10:30 講習場所へ移動（リフト→歩行2時間）・昼食
- 12:30～講習「深雪時の歩行」「雪山でのテント設営」
- 15:30～講習「雪山でのテント生活(炊事他生活技術)」・夕食(共同)  
就寝

### 【2月18日（日）】

- 06:00～講習「雪山でのテント生活(炊事他生活技術)」・朝食(共同)
- 08:00～講習「雪崩対策装備の使い方」「雪洞構築」・昼食
- 13:00 下山開始
- 14:00 集合場所で解散

- 7 受講料 27,000円 ※当日現地にて集金（保険代含む）



8 服装・持ち物（別紙参照）

- \* 装備（ビーコン、プローブ、ショベル）貸し出し希望者は、連絡ください。
- \* 不明な点は、お問い合わせください

9 申込み

申込みはこちらをクリックまたは右のQRコードから、  
申込フォームに必要事項を入力ください。

申し込み締め切りは、**2月9日（金）**

- \* 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。

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)

## ◎ G6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	適	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	50リットル程度以上 （共同装備を分配します）
ツェルト	1	雪洞構築時に使用
スノーシュー	1s	わかんでも可
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	

※雪崩ビーコン(旧式)、プローブ、ショベルは若干数貸し出しが可能です  
 ※今回のルートでは、アイゼンは不要です

## 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 テント泊で必要となる用具・食料

品目	数	備考
個人用マット	1	
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

品目	数	備考
食器、スプーン、箸	適	
嗜好品	適	飲み物類等

※夕食は簡単な鶏肉鍋とアルファ米1袋、朝食はラーメンを主催者側で用意します。

食物アレルギー等がありましたら、事前に連絡ください。

嗜好品は各自での用意になります。

※調理に必要なコンロ・燃料・コップ類も、主催者で用意します。