

2024（令和6）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

S1 「シニア安全登山教室①」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…

○ 安全登山の知識・技術を身に着けよう

- ・服装や装備類のチェック
- ・山の登り方、下り方の基本
- ・登山に向けての日々のトレーニング

○ 「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 2024年 4月18日（木）

- 3 開催場所 長野県大田市 たかがりやま 鷹狩山(1,164m)

【集合・解散場所】大田市霊園駐車場（別紙地図参照）

- 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 今滝 郁夫 さん
(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド 長野県山岳総合センター元所長)

6 日程の概要

- ・ 8：50～ 受付開始
- ・ 9：00 講習開始
(鷹狩山頂上で昼食)
- ・ 14：00 下山
- ・ 14：30 山岳センター内にて
「信州山岳アカデミー」聴講
- ・ 15：30 解散

～トイレの場所～
登山口及び鷹狩山頂上付近



- 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
- フリース等の防寒着（風が吹くと寒いです） ○手袋・帽子
- 昼食・飲み物 ○常備薬等 ○筆記具 ○(必要な方)ストック
- 敷物（昼食時にあると便利です）

9 申込み

申し込みフォームよりお申し込み下さい。

<https://tinyurl.com/2bgbdnka>

(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、**4月5日(金)**
- * 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。
2回目以降につきましては、開催日の約1ヶ月半前から募集を開始します。

2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
②	5月16日(木)	たけしみね 武石峰 (1,973m) (上田市・松本市)	○ 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
③	7月12日(金)	くろふやま 黒斑山 (2,404m) (小諸市)	○ この夏、信州の山を安全に楽しく登ろう ・登山前に、きちんと準備することの大切さ ・自分の体力を知って、登山に活かす方法 ・「信州 山のグレーディング」の活用
④	9月20日(金)	こくそうさん 虚空蔵山 (1,130m) (飯田市) *風越山の前山	○ 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 ○ 「登山体力セルフチェック」
⑤	10月23日(水)	もりやさん 守屋山 (1,650m) (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