

(一社) 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 加盟  
山岳会(クラブ)会長(代表) 殿

(一社) 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会  
会長 加藤 富之  
指導委員会・遭難対策委員会

### SMSCA 登山学校 積雪期登山講習会・指導員(コーチ)研修会 開催のお知らせ

所属会員の皆様におかれましては、日頃より当協会活動に関しご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。早速ですが、令和4年度積雪期登山講習会・指導員(コーチ)研修会を次の通り開催します。

積雪期登山の初心者や経験の浅い方、積雪期登山の技術を体系的に習得したい方、更に登攀技術の向上を目指す方、また指導員(コーチ)資格取得を目指したい方はこの講習会にご参加ください。専門講師が親切丁寧に指導いたします。

また、指導員(コーチ)資格者に対しては、指導者研修会としますので、更なる技術の向上や資格更新研修としてご参加いただきますよう宜しくお願ひ申し上げます。

#### 記

- 1.趣 旨 積雪期登山の安全登山普及と技術向上を目的とする
- 2.主 催 (一社) 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 (主管: 指導委員会・遭難対策委員会)
- 3.期 日 令和5年2月12日(日)日帰り
- 4.会 場 谷川岳天神平周辺もしくは(マチガ沢)講習会に適した場所
- 5.参加資格 (一社) 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会所属会員または県山協が認めたもの  
山岳保険加入は基本条件
- 6.指導講師 クラス別講師 ((一社) 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会所属 日本スポーツ協会公認指導員)
- 7.日 程 (日程、時刻は天候その他により変更あり)  
2月12日(日) 集合9:30 天神平ロープウェイ駅切符売り場前  
開講式 10:00・・実技講習出発・・実技講習終了 16:00  
閉講式 16:30:00(解散)
- 8.装 備 積雪期登山の服装で次の用具を持参のこと  
アイゼン、ヒッケル、ハーネス、ヘルメット、サンガラス、ジャケット、オバーパンツ、ロングスパッツ、目出帽、手袋、防寒着、水筒、筆記具、テルモス等その他、ロープ(2~3名に1本、無い方は不要)
- 9.食 料 行動食(昼食)1食分、非常食
- 10.参加費用 講習費 一般(コーチ資格者を含む) 4,000円  
学生 2,000円  
※当日徴収致します。
- 11.申し込み先 指導委員会(担当 野村)までメールしてください。  
〒330-0043 埼玉県さいたま市浦和区大東1-15-34  
野村 善弥 宛 eメール [ynom36@ybb.ne.jp](mailto:ynom36@ybb.ne.jp)
- 12.申込締切 2月3日必着
- 13.募集人員 20人前後 先着で定員になり次第締め切ります。10名以下では開催を見送ります。
- 14.講習内容 経験レベルに応じたクラス分け講習(講習教程参照)
- 15.感染対策 マスクは必ずしてください。その他消毒のご用意ください。  
※当日発熱のある方は参加辞退をお願いいたします。

# 積雪期登山講習会・講習教程

## ◆ 講習クラス

- 1 初級クラス : 積雪期の登山は初めてか、それと同等の者。ロープの結束も不安な方
- 2 中上級クラス : 積雪期登山の経験者（雪上技術全般とロープ操作の習得者）
- 3 指導員研修クラス : ,指導員、上級指導員の方

## ◆ 講習科目

各クラスとも講習場所を選定後、安全確認と危急時の対策を立てて講習に入る。

- 1 初級クラスは 1～10 と一部ロープワークを講習する。
- 2 中上級クラスは 9～12 を講習する。
- 3 指導員研修クラスは レベルに応じたクラスでの指導員研修を実施。  
(コーチ1、コーチ2の検定基準を講習)

## ◆ 講習内容

### 1 服装の知識

- ①アンダーウェア（上下・下着）
  - ②インナーウェア（上下中間着、手袋、靴下）
  - ③アウターウェア（上下ジャケット、スパッツ、オーバーハンド、帽子）
- ◆保温、行動性、素材、選び方、レイヤードについて講習する。

### 2 用具の知識

- ①ピッケル（用途に応じたタイプの選定と、ピッケルバンドについて）
  - ②アイゼン（用途に応じたタイプの選定と、アイゼンバンド及びメンテナンスについて）
  - ③ブーツ（冬山用）（用途に応じたタイプの選定）
  - ④ロープ（用途に応じた選定）
  - ⑤ハーネス（用途に応じた選定）
  - ⑥ザック（用途に応じた選定）（機能と防水性）
  - ⑦スコップ（必要性とタイプの選定）
  - ⑧ツェルト（必要性とタイプの選定）
- ◆目的、機能、素材、携行、選び方などを講習する。

### 3 緊急避難 : 状況判断による決定とタイミング。

- ①雪崩・雪庇・強風雪・ホワイトアウトなどの危険認識と、低体温症の対策。
  - ②避難場所の選定・構築方法・用具の使い方。
- ◆緊急避難の理論を講習する

### 4 雪上歩行の基本 : 平坦地での雪上歩行の基本動作。

- ◆雪面（凹凸）と、靴底の摩擦力を使った効果的な方法について講習する。

### 5 アイゼン無しの雪上歩行 : 緩斜面での登下降・トラバース・斜、登下降・方向転換。

- ◆雪質を考慮した足の置き方・運び方・重心位置・姿勢・歩幅、ピッケルとの連携について講習する。

6 キックステップ：急斜面での登下降・トラバース・斜、登下降・方向転換。

◆傾斜を考慮した足の置き方・運び方・重心位置・姿勢・歩幅、ピッケルとの連携について講習する。

7 アイゼン歩行：着脱のタイミング・場所・方法・安全確認。

◆歩行の基本（姿勢・歩幅・重心位置・フラットフィッティング・フロントポイント）について講習する。

8 耐風姿勢：風の特性（方向・強さ・場所）と行動の限界を知る。

①初期の体勢・軸足と三点支持・体の向き・下降時の反転動作。

◆基本モデルを学び、実践講習をする。

9 急雪面での行動：ステップ・カッティングと、ピッケルのダガー位置。

①ステップカッティングの方法と位置。

②ダガーポジションの方法と姿勢。

◆意義・方法について講習する。

10 滑落停止：あらゆる滑落に対する瞬時の行動。

①ピッケル無しの場合（摩擦、エッジングで止める）

②ピッケルを使った初期制動。

③ピッケルによる方法（ピッケルの持ち方・構え方・姿勢）

④反転動作の方法と体重のかけ方。

⑤停止後の安全確保。

◆基本モデル・応用と実践を講習する。

11 スタカットクライミングの支点構築：支点強度の確保。

①支点構築場所の選定。

②支点構築の方法（立ち木・アンカー・スノーボード・雪中埋没）など。

③用具（スノーバー・デットマン・ピッケル・ストック・スキー・土嚢袋）など。

◆基本モデルを学び、構築した支点強度が十分であることを確認する。

12 ロープ確保：雪上での確保の実際を学ぶ。

①用具（ロープ・ハーネス・確保器・スリング・カラビナ）

②確保の方法（ダイナミックビレー（腰がらみ・スタンディングアックスビレー））

③セルフレスキュ（確保からの自己脱出、及び引き上げ）

◆基本モデルと隔時登攀の制動確保を講習する。

# 積雪期登山講習会・指導員（コーチ）研修会 申込書

（左の希望参加クラスの欄に 初級、中上級、研修 のどれかを記入）

- ・メール添付先 [ynom36@ybb.ne.jp](mailto:ynom36@ybb.ne.jp) 下記フォームをデータにてご希望の場合もメールしてください。
- ・メールの返信が無い場合、問い合わせお願いいたします。  
携帯 090-4847-7750 指導委員会 野村 善弥
- ・交通の手配（車の乗り合わせに関して）は自己責任のもと、各自でお願いいたします。

（一社）埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 指導委員会宛

希望参加 クラス	氏 名 生 年 月 日	年齢	性 別	住 所		コーチ2受講 予定の有無
				〒	電 話 番 号	
	（ 　・・ ）					有 無
				（〒 - ）	（ - - - ） 緊急連絡先 TEL( )	初・中上
	（ 　・・ ）					有 無
				（〒 - ）	（ - - - ） 緊急連絡先 TEL( )	初・中上
	（ 　・・ ）					有 無
				（〒 - ）	（ - - - ） 緊急連絡先 TEL( )	初・中上
	（ 　・・ ）					有 無
				（〒 - ）	（ - - - ） 緊急連絡先 TEL( )	初・中上
	（ 　・・ ）					有 無
				（〒 - ）	（ - - - ） 緊急連絡先 TEL( )	初・中上

\*参加費は当日徴収致します。

- ・一般 4,000円(講習費として) コーチ資格者含む
- ・学生 2,000円(講習費として)

所属団体名

令和 年 月 日

責任者

(連絡先 TEL or Mail)