

SMSCA 登山学校（個人会員委員会）初級沢登り（机上・実技）講習会のお知らせ

今年は特に暑さが厳しくカラダに堪える夏ですが、いかがお過ごしですか？さて個人委員会第2回目の講習会は初級沢登り講習会を予定しています。場所は奥多摩シンナソーです。シンナソーは遡行時間が短いわりに延々と小滝のゴルジュが続く入門者向けの沢として知られています。沢登りから少し遠ざかっている方、心得のある方の参加をお待ちしております。

記

初級沢登り机上講習会

- 講習内容 : 9月3日（日）沢登り実技講習に必要な予備知識（遡行図の読図等）の習得と道具の使い方
期 日 : 令和5年8月23日（水） 19:00～
場 所 : シーノ大宮 桜木公民館 講座室（JR大宮駅西口）
持参するもの : 実技講習会に参加される人：沢登りに実際に使用する物（クライミングロープ、ヘルメット、ハーネス、スリング2～3本、カラビナ2～3枚、沢靴、チェーンスパイク、スパッツ、ネオプレンソックス、手袋等）遡行図、地形図1/25000、スマホアプリ、筆記用具
机上講習のみの方は持参するものは必要ありません。
参加の要件 : 9月3日（日）実技講習会に参加される方
実技講習会には参加されないが、沢登りの世界に触れてみたい方
講 師 : 秋庭 栄（個人会員委員会委員長、JSPO公認スポーツ指導者：山岳コーチ2）
募集人数 : 10人位
参加費 : 資料代 500円（個人会員を除く）

初級沢登り実技講習会

- 講習内容 : 奥多摩の入門コースとして知られる「シンナソー」沢で机上講習で学んだ事を基に沢登りの基本技術と安全対策を学ぶ
期 日 : 令和5年9月3日（日）JR武蔵五日市駅8:00集合
交通機関利用 JR武蔵五日市から藤倉行きバス利用、終点下車（¥910）
8:40バス乗車 9:28藤倉バス停 10:00入渓予定
入渓場所周辺は駐車スペースが無いのでマイカーでなくバスで行きましょう
場 所 : 奥多摩・北秋川水系「シンナソー沢」
持参するもの : 地形図1/25000、遡行図、コンパス、スマホアプリ、食料（行動食1食、非常食1食）飲み物、沢登りの装備（クライミングロープ、ヘルメット、ハーネス、スリング2～3本、カラビナ2～3枚、沢靴、チェーンスパイク、スパッツ、ネオプレンソックス、手袋等）、着替え、山ビル対策、沢以外で履く靴、熱中症対策、呼び子、お風呂セット等
参加の要件 : 8月23日（水）机上講習会に参加されている方 SMSCA会員で山岳保険加入の方
講 師 : 机上講習会と同じ
募集人数 : 10人まで
参加費 : 500円（個人会員を除く）
注意事項 : 参加者が5人に満たない場合は中止とします。

参加申し込み

参加申し込みされる方は 8月20日(日)までに秋庭あてに「参加します」とメールにて連絡ください。
発信されたアドレス宛に「参加を受理しました」の返答と一緒に以下の内容のフォームを添付しますので再度返送ください。

- ① お名前 (漢字・カタカナ)
- ② 住所
- ③ 年齢
- ④ 携帯電話(本人)と緊急連絡先の電話番号
- ⑤ 所属山岳会
- ⑥ 参加される講習会 机上 実技に○印

参加受付メールアドレス

SMSCA 個人会員委員会: sakaeakibadax50xlr250akiaki@yahoo.co.jp あて