

(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
個人会員委員会

SMSCA 登山学校 初級雪山登山講習会 開催のお知らせ

所属会員の皆様におかれましては、日頃より協会活動に関しご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
早速ですが、令和5年度個人会員委員会初級雪山登山講習会 (机上・実技) を次の通り開催します。

記

初級雪山登山講習会

- 趣 旨** 机上講習会で雪山登山の基礎的知識 (雪山登山の道具や歩行技術の確認など) を身に付け、実技講習会では机上で学んだ基礎的知識の確認と実践を通じて谷川岳登頂 (天神尾根往復) を安全快適に踏破すること。
尚、より上級の技術向上を目指す方は遭難委員会・指導委員会合同の積雪期登山講習会・研修会の機会を利用してください
- 主 催** (一社) 埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 (主管: 個人会員委員会)
- 期日と会場**
机上講習会 令和6年3月6日 (水) シーノ大宮講座室
実技講習会 令和6年3月17日 (日) 谷川岳 (天神尾根コース) 山頂往復
- 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 机上・実技講習会共に参加できる人
- 指導講師** 講師 瀬藤 武 氏
(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
- 日 程**
机上講習会 令和6年3月6日 (水) シーノ大宮講座室 19:00~21:00
実技講習会 令和6年3月17日 (日) 谷川岳 (天神尾根コース) 山頂往復
集合 9:00 谷川岳天神平ロープウェイ駅切符売り場前
解散 15:00~15:30(予定) 谷川岳天神平ロープウェイ駅切符売り場前
※日程、時刻は天候その他により変更あり。
- 装 備** 実技当日は積雪期登山の服装で次の用具を持参のこと
アイゼン、ピッケル、ハネス、ヘルメット、サングラス、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、
机上の日はアイゼン、ピッケル、ハーネス、登山靴を持参してください
- 食 料** 行動食 (昼食) 1食分、非常食
- 講習費** 机上・実技それぞれ 500円 (個人会員を除く) ※当日徴収致します。
- 申し込み先** 個人会員委員会 (担当 秋庭) までメールしてください。
〒362-0045 埼玉県上尾市向山 1-17-17
秋庭 栄 宛 eメール sakaeakibadax50xlr250akiaki@yahoo.co.jp
- 申込締切** 3月4日 (月) 必着 ※先着で定員になり次第締め切ります。
- 募集人員** 10人前後 ※5名以下では開催を見送ります。

- 13.講習内容 初級の雪山登山の知識と歩行技術を身に着けたい人へ谷川岳往復を経験してレベルアップを図る
- 14.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。

◆ 講習クラス

- 1 初級クラス : 積雪期の登山は経験が浅くこれから雪山登山を始めたいと考えている方 ロープの結束も不安な方

◆ 講習内容

1 服装の知識 (机上)

2 用具の知識 (机上)

- 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 (必要性和タイプの選定)
- ⑧ツェルト (必要性和タイプの選定)

◆目的、機能、素材、携行、選び方などを講習する。

4 雪上歩行の基本 (以下、実技) : 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、ピッケルのダガーポジション。

- 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。

初級雪山登山講習会 申込書

・メール添付先 sakaeakibadax50xlr250akiaki@yahoo.co.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、問い合わせをお願いいたします。

携帯 090 - 8489 - 0539 個人会員委員会委員長 秋庭 栄

・交通の手配（車の乗り合わせに関して）は自己責任のもと、お願いいたします。

・ヘルメット・ハーネスなど貸出を受けたい方、また往復の移動手段でお困りの方は連絡してください

(一社)埼玉県山岳・スポーツクライミング協会 個人会員委員会 宛

氏名 生 年 月 日	年齢	性別	〒 住所 (電話番号)	積雪期登山 経験に○印
			緊急連絡先 (続柄) TEL (電話番号)	
(. .)			〒 - (- -) () TEL()	有 無
(. .)			〒 - (- -) () TEL()	有 無
(. .)			〒 - (- -) () TEL()	有 無
(. .)			〒 - (- -) () TEL()	有 無
(. .)			〒 - (- -) () TEL()	有 無

*参加費は当日徴収致します。

・一般会員 500円 (個人会員を除く)

所属団体名 _____

令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

責任者 _____ (連絡先 TEL or Mail)

sakaeakibadax50xlr250akiaki@yahoo.co.jp