



SMSA 登山学校 指導委員会 遺難対策委員会 主管



## 積雪期登山講習会のご案内（一般向け/初級）

雪山登山初心者対象とした、基礎講習会です！

▶期日 2026年2月14日（土）～2月15日（日）一泊二日

▶会場 那須岳周辺もしくは講習会に適した場所

▶参加資格 一般登山者で、初級程度の登山経験のある方

※雪山登山初心者対象

▶指導講師 日本スポーツ協会公認指導員（SMSA 所属）

▶宿泊場所 雲海閣 栃木県那須郡那須町湯本 63 TEL 0287-76-2016

※宿泊は相部屋となります。個室はございませんので、予めご承知おきください。

※駐車場が狭いので、可能な方は乗り合わせにて集合お願いします。



▶日程 ※日程、時刻は天候その他により変更あり

・2月14日（土） 11:00 集合（雲海閣 大広間）※荷物を持って集合してください

11:30 開講式→11:50 実技講習出発→15:30 実技講習終了 帰宿→

16:30 座学（大広間にて）→17:30 入室・入浴→19:00 夕食・懇親会

・2月15日（日） 7:00 朝食→8:00 二日目実技講習出発→13:00 実技講習終了/帰宿→

14:00 閉講式（解散）



▶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、ピッケル、ヘルメット、サバザック、サングラス、ジャケット、オーバーハンツ、ロングスパッツ、

目出帽、手袋（防寒仕様）、防寒着、筆記具、水筒・テルモス等 その他

120cm・150cmテープスリング、ブルージックコード、安全環付カラビナ1、カラビナ数枚

※装備につきましては、申し込み後、詳細を連絡させていただきます。

▶食料 行動食（昼食）2食分、非常食、嗜好品、夕食時副食（おつまみ等）、アルコール

※今回の宿は自炊になります。少量のお酒も用意いたしますが、お酒は全て持参ください。

※食事の準備・片付けのお手伝いをお願いする場合もございます。予めご承知おき下さい。

▶参加費用 20,000円 学生は、16,000円（一泊二食付宿泊費・保険料含む。講習費2日分8,000円）

※現地にて徴収いたします。お釣りのないようにお願いいたします。



▶お問合せ先

指導委員会（担当 矢田）

Eメール sarg-01@uranus.dti.ne.jp

携帯電話 090-1425-9937

▶申し込みが完了しますと、確認メールが送付されます。

▶申し込みフォーム

<https://forms.gle/nyDqSYcHz3j2icrN8>



★上記URLもしくはQRコードで  
アクセスしてください。

▶申込締切 **2026年2月6日(金)必着**（宿への人数予約と名簿作成のため）

▶募集人員 5人（先着で定員になり次第締め切れます。）



## ▶講習科目



## 一般初級クラス 雪山初心者対象

★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

講習科目：1～10と、簡易ハーネス・簡単なロープワークを講習する。

※天候等の都合により、一部項目を行なわない場合もございます。



## 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、オーバー手袋、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

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



## 那須湯本温泉 雲海閣のご案内 温泉マニアが推す源泉かけ流しの宿



那須温泉郷で唯一、素泊まり専門で天然温泉が楽しめる湯治の宿。

自慢の湯は、那須湯本の源泉「鹿の湯」と「奥の沢」の  
二種類を引湯、100%かけ流しの天然温泉です。

雲海閣 栃木県那須郡那須町湯本 63

TEL 0287-76-2016

HP <http://www.nasuonsen.com/search/detail.php?no=11>



### MAP



※駐車場が狭いので、可能な方は乗り合わせにて集合お願いします。