

自立して山歩きすることを目指す方

2021年度

# 登山教室受講者募集!

主催：一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟



## Mountaineering

2019.7.14 奥穂高岳にて(2年生)

誰にでも気軽に始められるスポーツとして、近年、中高年の間で「登山」の人気の高まっています。しかし、安心して山に行くには単に歩くだけでなく読図やテントでの生活方法など、色々な技術が必要となります。広島県山岳・スポーツクライミング連盟では「安全登山」を目指す人のために実技講座を2年間かけて行なっています。同じ目標を持った仲間と出会い充実した「山の生活」を楽しんでみたいと思っっている方をお待ちしています。

1. 応募資格: 広島県山岳・スポーツクライミング連盟加盟団体員、個人会員及び一般の方で次に該当する人。

- 1) 自然の中で山を通じ仲間と共に登山を楽しみたい人。
- 2) 2年を通じ登山教室で技術を身に付ける意志のある人。
- 3) 自己管理が出来、現在病気などで通院してなく、心臓病などの重大な持病を持っていない方。

2. 募集人員: 10名

3. 講師: 日本スポーツ協会、日本山岳・スポーツクライミング協会公認山岳コーチ、及び山岳有識者があたります。

4. 受講料:

非会員 1年次/日帰り: 4,000円×6回 1泊: 7,000円×6回

加盟団体員・個人会員 1年次/日帰り: 3,500円×6回 1泊: 6,000円×6回

※受講料は実技参加当日現地にて集金致します。(机上講習はその月の実技講習の料金に含まれます。)

※受講料には交通費と食費は含まれておりません。

※同時に個人会員の申込みもできます。その場合は別途年会費3,000円が必要です。

5. 山岳保険: 受講される方は、遭難対策保険の加入を条件とさせていただきます。

加入されていない方には、一般的な保険のご紹介を「説明会」の際に致します。

6. 講習内容:

初心者の方を対象に2年間を通じて無積雪期は3000メートル級の一般ルート、積雪期は近隣の山をグループでテント泊縦走ができるようになることを習得目標とします。毎回カリキュラムに従って講習しますので2年間を通じての参加を基本とします。

※講習内容にはエクセルやワードでの計画書や報告書の作成が含まれますし、資料配布や連絡事項はE-mailにて行いますので、それらのPC環境を準備して頂く必要があります。



7.1年次のスケジュール ※講習場所は変更になる場合があります。

	机上学習(三篠公民館19:00~21:00)	実技(日帰り山行)	実技(テント泊山行)
3月	11日(木) <b>事前説明会</b> 年間予定・装備の説明		
4月	1日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 装備・読図・行動食・記録方法	18日(日) <b>まずは10km歩いてみよう!</b> 行者山~傘山	
5月	6日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 山行計画の方法	23日(日) <b>今度は15kmに挑戦!</b> 木の宗山~松笠山	
6月	3日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> カシミール3Dの基本操作	27日(日) <b>12kgを担いでみよう!</b> 広島南アルプス	
7月	1日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> テント泊の基本・山の食事		17・18日(土・日) <b>山で食事を作る!</b> 高岳~聖山・掛頭山~臥龍山
8月	5日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 救急法		28・29日(土・日) <b>テントを担いで距離を歩く!</b> 比婆山連山
9月	2日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 読図	26日(日) <b>読図しながら歩く!</b> クマン岳~古鷹山	
10月	7日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 体力強化		
11月	4日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 雪山の装備		13・14日(土・日) <b>雪山に向けて体力を強化しよう!</b> 樽床ダム~恐羅漢山
12月	2日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 雪山の救急法	19日(日) <b>もしかすると雪を踏めるかも!</b> 恐羅漢山	
1月	6日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 雪山のビバーク	23日(日) <b>雪の歩きに慣れよう!</b> 深入山	
2月	3日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 雪山のテント泊	19・20日(土・日) <b>雪山のテント生活を体験!</b> 掛頭山~臥龍山	
3月	3日(木) <b>机上演習・山行前ミーティング</b> 総括	19・20日(土・日) <b>1年でどれだけ変わったかなあ!</b> 比婆山連山	

2年次のスケジュール ※受講生のみなさんと一緒に計画します。その内容にて受講料を決定します。

**みんなで協力して山行のプランを立てよう!**

4月・5月	県内 岩稜トレーニング	6月	一泊 瓶ヶ森~石鎚山(ブチ遠征)
7月	二泊 奥穂高岳(テント泊縦走山行)	8月	一泊 県内(沢登り)
9月	一泊 くじゅう連山(テント泊縦走山行)	10月	一泊 剣山~三嶺(テント泊縦走山行)
11月	一泊 琴引山~大万木山(テント泊縦走山行)	12月	一泊 大山 ※2019年度参考

**どんどん夢が広がるネ!!**



## 8.申込み・問い合わせ:

別紙の受講申込書に必要事項を記入し、広島県山岳・スポーツクライミング連盟事務局宛てにメールしてください。

〒733-0011 広島市西区横川町2丁目4-17  
一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟事務局  
TEL・FAX :( 082 )296-5597 ( 月～金 12:00～17:00 )  
E-mail : hgakuren@lime.ocn.ne.jp

9.申込期間 3月1日～3月31日(注:定員になり次第締め切ります)

## 10.その他

### 【新型コロナウイルス感染防止対策についてのお願い】

- 1) 集合場所へはマスク着用にて集合してください。
  1. 当日の朝、スタッフが体調管理チェックをいたします。
    - ① 当日の体温が37.5度以上の方は参加できません。
    - ② 1週間前から当日まで体温が37.5度以上あった方は参加できません。
    - ③ 味覚異常(味がしない)や嗅覚異常(匂いがしない)がある方は参加できません。
    - ④ 頭が痛い、体がだるい、発熱の症状がある方は参加できません。
    - ⑤ 息苦しさがある方は参加できません。
  - 2) 講習中の注意点
    1. 講習中及び待機中は不用意に近寄らずソーシャルディスタンスをとってください。
    2. 講習中はマスクの着用を心がけてください。但し、熱中症の危険が予想される場合はこれに限りません。
    3. 休憩時はアルコールにてこまめに手の除菌を行ってください。  
消毒アルコールは各自持参してください。  
但し、アレルギーがある場合は他の方法で除菌されてもかまいません。
    4. 食事は各自で準備して対応してください。
    5. テント泊は個別テントとなります。各自で準備して対応してください。
  - 3) 講習後の留意点
    1. 講習終了後、2週間以内に新型コロナウイルスに感染が確認された場合は必ず、  
岳連事務局に連絡をお願いします。
  - 4) 全国又は広島県内での新型コロナウイルスの感染状況により講習を中止する場合があります。



テント設営



読図講習



野外調理



雪山歩行

〒733-0011 広島市西区横川町2丁目4-17  
一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟  
<http://hiroshima-gakuren.or.jp/>

一般社団法人 広島県山岳・スポーツクライミング連盟登山教室  
<https://hgakurentozan.wordpress.com/>