

【2018年度】

登山初心者のための

神戸勤労者山岳会

冬山登山教室

雪山初心者から、自己流で登山している方まで、今年の冬は正しい技術と体力を身につけて、仲間と一緒に本格的な雪山にチャレンジしてみませんか？

登山教室では、装備のそろえ方から、登山の基礎技術、心得まで丁寧にお伝えいたします。

尚、本講座は夏山登山経験者（できればテント泊経験者）の方を対象に進めて参ります。冬山の特殊性から、トレーニングは歩荷（荷物を担いで歩行する練習）中心に、ピッケル＋アイゼン歩行など、冬山に欠かせない基本的な技術の習得を目標としております。長丁場ではありますが、美しい雪山の景色を見に行きませんか？

◆座学 10月28日（日）午前10時～午後5時 場所：神戸労山事務所
※座学テキスト：ヤマ行カニカブック『登山技術全書③雪山登山』各自購入ください

内容 ①オリエンテーション ②冬山のリスクマネジメント ③安全対策
④山の気象 ⑤医療 ⑥教室の概要 ⑦冬山の装備＆服装 ⑧地図の読み方
⑨雪上生活 ⑩保険について ⑪受講の申し込み受付 ⑫質問など



◆実技 日程・内容は天候などにより変更することがあります

第1回	11月11日（日）	歩荷トレーニング F13kg M15kg	芦屋川～有馬温泉 まずは試しに！
第2回	11月18日（日）	アイゼントレーニング	蓬莱峡
第3回	12月1日（土）	歩荷トレーニング F15kg M17kg	神鉄鷗越～摩耶山 ちょっと慣れたかな？
第4回	1月20日（日）	雪山山行（日帰り）	三室山
第5回	2月2日（土）～3日（日）	雪山山行（テント1泊）	氷ノ山
第6回	2月16日（土）～17日（日）	修了山行（テント1泊）	伊吹山

※裏面にトレーニングの内容について記載しております(^_^)☆

◆トレーニング内容と装備について

☆歩荷トレ…雪山テント泊に必要な装備を担ぐと17kg~になります。段階的に体力づくりをしていきます。

☆アイゼントレ…岩稜帯を歩く練習です。ピッケルの持ち方など、雪山で安定した歩行ができるように練習します。

☆雪山山行…ロープを使っの滑落停止練習、雪崩時に遭難者を救助するビーコン捜索練習、雪山テント泊などを実施します。

☆冬山登山に必要な装備（座学時に詳しく説明します）…冬山用ウェア上下、中間着、12本爪アイゼン、ピッケル、ザック、冬靴、冬用グローブ（オーバー、インナー）、ヘルメットなど。

◆募集

定員 若干名（先着順）

受講料 4000円（交通費等実費、保険料別途必要、装備購入費用別途必要）

※悪天中止の場合も受講料の返金はありませんが、ご了承ください。

※年齢制限あります。詳しくはお申し込み時にお問い合わせください

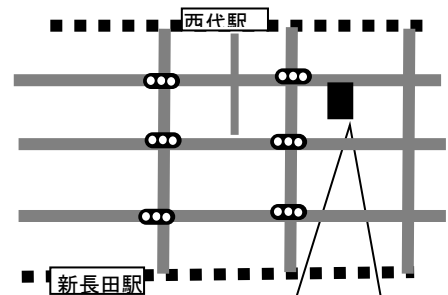
◆申し込み期間 10月20日（土）まで

◆申込先

ホームページの『お問い合わせ』より

お申込みください

ご質問もホームページ『お問い合わせ』から！



神戸労山事務所

神戸市長田区川西通5-102-9-213

（CSビル2階213号）

山電西代駅南口徒歩5分

新長田駅徒歩10分

