

2019年ロッククライミング教室

初心者の方を対象としたロッククライミング教室です。
正しい知識と技術を学び、自然の岩場を楽しみませんか？

主催： 神戸勤労者山岳会（通称：神戸労山）
講座実施責任者： 桐原



座学 2019年3月14日（木曜）午後7時～9時 神戸労山事務所

内容

- * オリエンテーション、教室紹介、日程説明、参加者の紹介
- * クロッククライミングの意義と安全対策
- * 装備の説明、名称と正しい使い方、購入の際の注意点
- * 装備の装着とロープの結束、登攀システム、懸垂下降、確保
- * ロープの結束、リード、セカンド、トップロープの説明
- * 懸垂下降と確保の理論とその方法、注意点

実技

- | | | | |
|-----|-----------|-----------|------------|
| 第1回 | 3月30日（土曜） | 王子登山研究所 | 午前9時～午後4時頃 |
| 第2回 | 4月7日（日曜） | 芦屋ロックガーデン | 午前9時～午後4時頃 |
| 第3回 | 4月13日（土曜） | 蓬莱狭 | 午前9時～午後4時頃 |

内容

懸垂下降、トラバース、トップロープによるクライミング

募集締め切り 2019年3月9日（土曜）

募集人数、十数名（先着順）

受講料 4000円（座学、実技3回分の費用です。交通費等実費、保険料別途必要）

テキストは「増補改訂新版イラスト・クライミング」阿部亮樹著、岳人監修、東京新聞出版局をご準備ください。

- * その他 悪天候時は中止です。中止の場合受講料の返金はありません。

一般の方（会員外）は神戸労山のホームページお問い合わせよりお申し込みください。

ホームページアドレス：<http://koberozan.org/>

皆様のご参加お待ちしております。

