

【2019 年度】

雪山初心者のための

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 第1回：10月26日（土）午前10時～午後5時 場所：神戸労山事務所
内容：①オリエンテーション ②教室の概要 ③保険について
④受講の申し込み受付 ⑤冬山のリスクマネジメント ⑥安全対策
⑦山の気象 ⑧医療 ⑨地図の読み方 ⑩雪上生活
- 第2回：10月30日（水）午後7時～9時 場所：神戸労山事務所
内容：⑪冬山の装備&服装 ⑫質問など
- ※座学テキスト：ヤマテック加ブック『登山技術全書③雪山登山』各自購入ください

- ◆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	10月27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9日（土）	アイゼントレーニング	蓬莱峡
第3回	12月7日（土）	歩荷トレーニング F18kg M20kg	神鉄鷓越～摩耶山 ちょっと慣れたかな？
第4回	1月18日（土）	雪山山行（日帰り）	三室山
第5回	2月1日（土）～2日（日）	雪山山行（テント1泊）	氷ノ山
第6回	2月15日（土）～16日（日）	修了山行（テント1泊）	伊吹山もしくは荒島岳

※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18kg~になります。そのため、段階的に体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…ロープを使っての滑落停止練習、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。



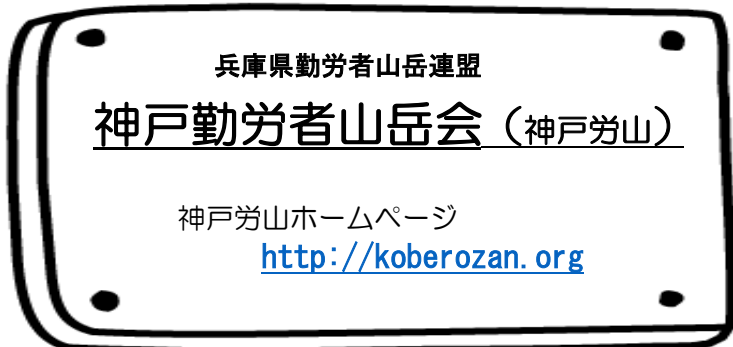
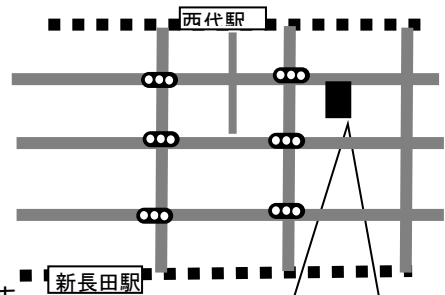
◆募集

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。

◆申込み期間 10月16日（水）まで

◆申込先

ホームページの『登山教室応募フォーム』より
お申込みください
ご質問はホームページ『お問い合わせ』からお願いします。



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

