

冬山初心者のための

【2020 年度】

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。

本講座は夏山登山経験者（できればテント泊縦走経験者）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24日（土）午前10時～午後6時 場所：神戸登山研修所会議室（王子公園内）

裏面にMAPあり

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冬山のリスクマネージメント 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

※座学テキスト：「雪山登山」ヤマケイ登山学校 山と溪谷社編 天野和明著

◆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25日（日）	歩荷トレーニング F13kg M15kg	神鉄鷗越～摩耶山 まずは試しに！
第2回	11月7日（土）	歩荷トレーニング、地図読み F18kg M20kg	芦屋川～荒地山～六甲山 ～有馬温泉
第3回	12月5日（土）	アイゼントレ	蓬莱峡
第4回	1月16日（土） (雪不足の際の代替日1月23日)	雪山山行（日帰り）	三室山
第5回	1月30日（土）～31日（日）	雪山山行（テント1泊）	氷ノ山
第6回	2月20日（土）～21日（日）	修了山行（テント1泊）	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 5000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。

※縦走経験などの条件があります。詳しくはお申し込み時にお問い合わせください。

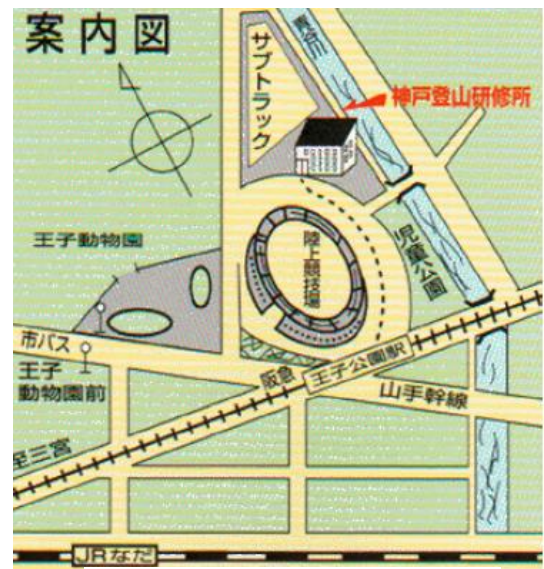
◆申込み期間 9月30日（水）まで

◆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

◆おことわり

コロナ感染の状況によっては教室の途中打ち切り、テント泊登山から日帰り登山への変更となることがあります。



阪急神戸線王子公園駅下車

東口より 北へ4分

（兵庫県山岳連盟ホームページより転載）

兵庫県勤労者山岳連盟

神戸勤労者山岳会（神戸労山）

神戸労山ホームページ

<http://koberozan.org>

