

雪山初心者のための

【2022 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 11月3日（水）午前9時～午後5時 場所：会事務所

内容：①オリエンテーション ②行動計画 ③リスクマネジメント
④気象 ⑤読図 ⑥医療 ⑦装備

※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	11月5日（土）	歩荷トレーニング 女性 13kg 男性 15kg	神鉄鷺越駅～摩耶山 まずは試しに！
第2回	11月23日（水） 勤労感謝の日	アイゼントレ、地図読み	阪急芦屋川駅～芦屋ロックガーデン～荒地山
第3回	12月3日（土）	歩荷トレーニング 女性 18kg 男性 20kg	阪急芦屋川駅～六甲山 ～有馬温泉
第4回	1月15日（日）	雪山山行（日帰り）	三室山（兵庫県）
第5回	1月28日（土）～29日（日）	雪山山行（テント1泊）	氷ノ山（兵庫県）
第6回	2月18日（土）～19日（日）	修了山行（テント1泊）	荒島岳（福井県／百名山）