



MOUNTAINEERING SCHOOL
SAITAMA WORKERS' ALPINE FEDERATION

令和元年 2019

第24期登山学校

埼玉県勤労者山岳連盟



開校式

スケジュール

司会 事務局長 駒崎弘安

14:00…開場受付……………担当 小林和文/磯野京子

14:30…入校手続き……………担当 小林和文/磯野京子

15:00…校長開校挨拶…埼玉県勤労者山岳連盟理事長 武笠真次

15:05…ガイダンス……………事務局 小松勝浩

1) 講座概要・担当紹介

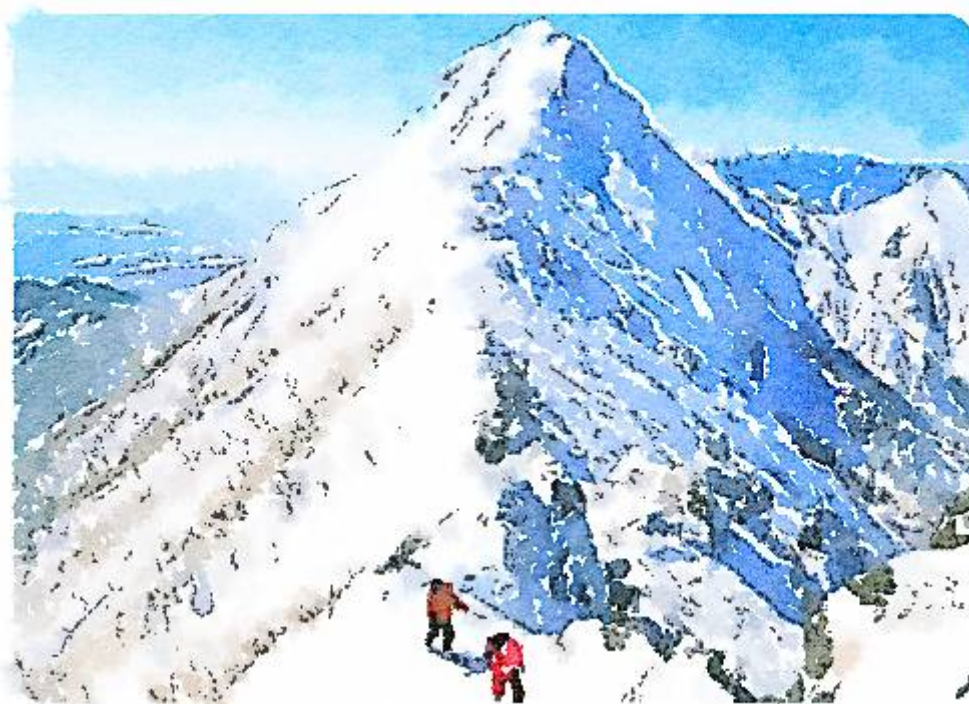
2) 必要装備について

3) 概要及び目的・注意事項

15:45…「計画から下山まで」の案内……………担当 伊藤正勝

16:00…自己紹介

16:20…集合写真／終了・片付け





●年間講座 日程・場所

区分	机上	実技	机上場所	実技場所
	説明会・開校式	5月18日(土)	カルタスホール	
※a	①計画から下山まで	6月 8日(土)	6月9日(日)	武蔵浦和コミセン 大平山
	②登山と運動生理	7月 6日(土)	7月 7日(日)	カルタスホール 那須岳(栃木県)
※b	③山での救急法	8月 3日(土)	8月 4日(日)	カルタスホール 日和田山
	④地図の読み方	9月 7日(土)	9月 8日(日)	カルタスホール 高水三山
	⑤岩登り(初級)	10月 5日(土)	10月 6日(日)	カルタスホール 日和田山
	⑥天気の見方	11月 2日(土)	11月 3日(日)	カルタスホール 岩殿山
	⑦総合学習登山	12月 7日(土)～ 8日(日)		やまびこ荘 鍬柄岳荒船山
	⑧雪山入門	2020年1月11日(土)～1月12日(日)		土合山の家 谷川土合周辺
	閉校式	2020年2月 1日(土)		

机上講習 午前9:30～16:30です。※a-13:00～17:00 ※b-9:30～14:00

※実技山域は予定です。机上講座の会場は都合により変更する場合があります

【年間受講の場合】 年間受講料・・・25,000円

- ・机上、実技の案内は1ヶ月前にいたします。
- ・交通費、個人装備(コンパス、地図等)は、受講者負担となります。
- ・ヘッドランプ・スリング・カラビナ・三角巾は、購入必携となります。
- ・貸し切りバスを利用する場合には、当校の規定に基づいて運営を行います。
- ・修了証取得には、机上講座5回/6回中・実技講座6回/8回中の出席が必要です。
- ・取得単位に満たない方には、受講証をお渡しします。
- ・保険について…労山会員は労山新特別基金3口以上加入してください。

労山会員以外の方は民間山岳保険に加入してください。

【単位受講(スポット)の場合】 1講座(机上・実技含む)4,000円

- ・単位受講希望者は、10日前までに事務局へ参加申し込みをしてください。
- ・定員に限りがある講座については、年間受講者を優先します。

※各会場迄の交通費は別途必要です。一部実技講座は貸切バス利用になります。

12月、1月講座は宿泊します。バス利用又は宿泊を伴う山行時は別途参加費が必要です。

(費用は参加人数により変動します)

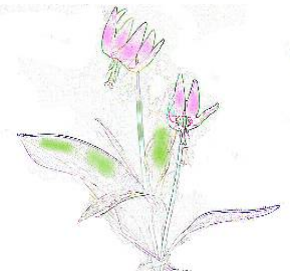
【キャンセル規定】 バス利用又は宿泊を伴う山行時

- ・参加者の都合により参加取り消しをした場合は、参加費用に対して下記のキャンセル料が必要になります。

8日前迄 無料 / 7日～2日前迄 30% / 前日 40% / 当日 50% / 無連絡100%

【実技山行中止又は変更の明示方法】

- ・天災地変・気象条件・官公署の命令その他、県連登山学校で管理できない事由により、実技山行が出来なくなった時は、山行中止あるいは変更を参加者に対して事前に連絡する。



カリキュラムの概要

① 計画から下山まで

登山の基本的な事、服装・装備・山の選定・計画書の作成等またこれから始まる講座の案内を通して8講座で何を学んでいただくかの総合ガイダンス講座です。

② 登山と運動生理学

「登山と運動生理」は、山をいつまでも安全に登るため、自分を知り「百戦危うからず」にする事です。その為には体の組成・体力年齢の確認、運動能力の弱点等を知り、トレーニングをして体力の維持やレベルアップを図る事です。事故の多い「バランス」の取り方、日常生活でのトレーニング法等、また疲れなために登山の食事・水分の取り方・呼吸法・脈拍の活用等を学び山での事故を未然に防ぎ「安全登山」で「生涯スポーツ」としてより永く登山を楽しむことが出来るようにしましょう。

③ 山での救急法

山での救急法は平地に比べ、いろんな面で制約があり、困難が伴います、それだけに山では出来る限り、アクシデントに合わないよう、危機管理意識を持って臨む心構えが必要です。

山での事故を0にするのは理想ですが、そうならないのが現実です。事故を防止する知恵や知識、技術を身につける事は前提ですが、事故に合ったときにどう対応して、対処するのかいろんな場合をシュミレーションしながら学習します。

④ 地図の読み方

地図の読み方「地図の基礎知識」「地形図とはどんなものか」「コンパスの使い方」地形図を使って自分で地図を読む能力を身につけ道標に頼らない山歩きが出来るように、近郊の山でも発生する道迷いによる遭難事故をなくす読図能力を楽しく学びましょう。

⑤ 岩登り初級

山の経験が浅い方、これから山登りをしようとしている方へ、登山学校はそんな方たちが学ぶ場です。岩登りの技術は、すべての山登りの基本である事が、学ぶことで理解できると思います。この講座では、体のバランスを有効に使うための三点支持や、登山中に会おう岩場の上り下りや、横の移動などロープを使用して安全に移動する方法や、カラビナなどの器具の使い方やロープワークなどを学びます。机上学習のあと、翌日、西武線高麗駅近くの岩場に行つて実習をします。岩登りの用具など持っていない方には、学校の方で貸し出しをします。

⑥ 天気の見方

安全に登山をするためには、天候とのかかわりを無視することはできません。そこで、本講座では机上学習で気象の基本的な知識を学び、実技では、雲の種類・動き・風向き等を観察し簡単な観天望気にふれます。

⑦ 総合学習

1泊の山行を通して年間講座で学んだことを再確認し、安全登山を目指します。夕方から宿で雪山の危険(雪崩、低体温症、ホワイトアウト)に出会わないための学習を机上で行います

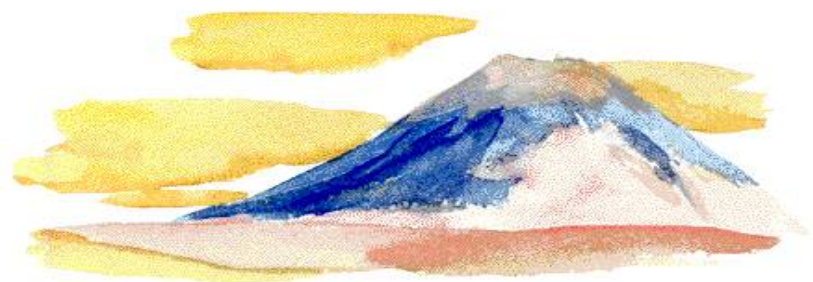
⑧ 雪山入門

雪山での深雪体験をします。初日は雪洞を作ったり、ワカンやスノーシューを装着した歩行体験や、ラッセルの体験。夕方から宿で、ビーコン等使用説明を行います。二日目は雪山ハイクに出かけます。



登山学校運営委員紹介

	連盟役職	学校役職・係	担当講座	所属会
武 笠 真 次	県連盟理事長	校長		わらび山の会
駒 崎 弘 安		事務局長		わらび山の会
伊 藤 正 勝	全国連盟委員	会場		わらび山の会
高 橋 五 男		記録		浦和くまざさ山岳会
尾 手 利 雪				三郷山の会
磯 野 京 子		記録		三郷山の会
山 口 雅 彦				日進山岳会
小 林 和 文		会計		新座山の会
若 林 信 彦				紫翠山岳会
小 松 勝 浩	県連盟理事	事務局		紫翠山岳会
八 木 原 健 一		講師	地図読み	三郷山の会



登山学校参加確認書

私は、登山には人為的な危険のみならず、天候や地理、自然現象等の把握することが難しい、いわゆる固有の危険が多く含まれ、大きな危険（死亡事故や重大な障害事故を含む）を伴うスポーツだと良く認識しています。一人の無謀な行動が、他の受講参加者を危険に遭わせる可能性についても認識しています。

私は、講座講師及び登山学校運営委員の指示を尊重し、事故を起こさないように十二分に注意し行動します。他の受講参加者とも安全確保を留意し行動します。

私は、実技登山に参加するに当たり、体調の自己管理をして十二分に整えて参加します。参加当日体調が悪い時は、無理をせず参加を取り止めます。

私は、この登山学校が初心者を対象とする登山の基礎知識を学ぶ場所だと認識しています。謙虚な姿勢で受講し他の受講参加者に迷惑や不快感を与えないよう言動には十二分に注意し、楽しい登山学校になるよう努力します。

私は、講座に参加するに当たり登山を担保する保険に加入して参加します。労山新特別基金については3口以上加入します。

私は、講座を休む時は、事前に担当へ連絡をします。

埼玉県勤労者山岳連盟 登山学校運営委員会 御中

上記内容について実行することを誓約します。

万が一実行が出来ず登山学校運営委員会より受講停止処置により期限の利益を消失しても異議を唱えません。また受講料の返還は求めません。

令和元年5月18日

氏名

印