

2022年 夏山入門コース（全3回）開催案内

2022年 5月14日

はじめに：「夏山入門コース」は、長野県山岳総合センター「安全登山講座」の趣旨を踏まえて、山岳ガイド（兼山岳総合センター講師）赤田幸久が開催する全3回の講習会です。

目的：登山初心者を対象に、夏山登山に必要な「基礎知識・技術」を習得して頂き、安全登山の普及を図る。

- 到達目標：
- 夏山登山に必要な基礎的知識（読図・気象・運動生理学など）について理解する。
 - 夏山登山に必要な基礎的技術（歩行技術・ウェア・装備利用・安全管理など）について習得する。
 - 登山中のリスクを考慮しながら、自分で登山計画書を作成できるようになる。
 - 自分で考え判断することの大切さと楽しさを体感し、「自立した登山者」を目指す意識が明確になる。

- 参加条件：
- 登山初心者、もしくは初級者で「自ら学ぶ」意欲のある方。
登山経験があっても、基本から学び直したい方も歓迎致します！
 - 健康で1日6時間程度の登山行動が可能な方。（年齢制限：60歳以下）
 - 山岳保険（レスキュー費用保険）に加入済の方。
 - 第1～2回を連続で参加可能な方を優先致しますが、各回単発での受講も可能です。

担当講師：赤田 幸久（長野県山岳総合センター講師）

- 【資格・認証】
- 日本スポーツ協会：山岳指導員
 - 日本山岳ガイド協会：山岳ガイド／更新研修講師
 - 長野県：信州登山案内人／北アルプス南部地区遭対協 直轄救助班隊員
 - 日本赤十字社：救急法指導員
 - Wilderness Medical Associates Japan：First Responder
 - Rescue 3 JAPAN：Rope Rescue Technician
 - 日本雪崩ネットワーク：雪崩業務従事者
 - 日本南極地域観測隊：フィールドマネージャー



申込先：akada.yukihisa@gmail.com

- 上記メールアドレスに「夏山入門コース 参加希望の旨」ご連絡下さい。
- 折り返しお伝えする「申込フォーム/google form」からお申込み頂き確定致します。

申込締切：2022年 6月17日（金）12:00（正午）

【第1回】夏山登山の基礎知識 / 座学・実技 / 1泊2日（山岳センター泊）

山岳総合センターで基礎知識を学び、鷹狩山へ里山探検！ 「自分で考える登山」は楽しい！！

日程：2022年 7月9日（土）～10日（日）

【集合】7/9 9:30 @山岳総合センター

【解散】7/10 16:00 @山岳総合センター

場所：山岳総合センター（座学）、および南鷹狩山～鷹狩山周辺

行程：7月9日 山岳総合センター、および周辺地形にて講習（山岳総合センター泊）

7月10日 南鷹狩山～鷹狩山縦走

内容：ウェア・装備について／読図・コンパスの基本／気象・運動生理学の基礎知識／登山計画書の作成
歩行技術／行動中のリスク管理／読図しながらの行動

装備：ザック（30ℓ程度）、ザックカバー、雨具（上下）、登山靴、肌着（化繊）、中間着、靴下（化繊かウール）、手袋、コンパス、水筒（1ℓ程度）、ヘッドランプ、ツェルト（今回は任意）、行動食（2日分）、その他（山岳センターの宿泊に必要な日用品）

定員：7名（最小催行人数：3名）

費用：¥23,500（山岳センターの宿泊費：@1,800円、および1日目夕食：弁当@1,000円程度、2日目朝食：弁当@500円程度は含みません。当日個別精算と致します。）

【第2回】北アルプス入門！ 爺ヶ岳登山／実技／1泊2日（種池山荘泊）

無理なく登れる爺ヶ岳で初めての北アルプス登山。立山・剱岳の展望も素晴らしいです！！

日程：2022年8月13日（土）～14日（日）

【集合】8/13 9:00 @扇沢ターミナル駅

【解散】8/14 15:00 @扇沢ターミナル駅

場所：北アルプス／爺ヶ岳／柏原新道から往復

行程：8月13日 扇沢～柏原新道～爺ヶ岳（種池山荘泊）

8月14日 種池山荘～柏原新道～扇沢



内容：登山計画書の作成（事前課題）／入山前の情報収集／体調確認／装備確認／観天望気／歩行技術
メンバーシップ／行動中のリスク管理／読図しながらの行動

装備：ザック（30ℓ程度）、ザックカバー、雨具（上下）、登山靴、肌着（化繊）、中間着、防寒着、靴下（化繊かウール）、手袋（防水タイプ）、コンパス、地図（登山地図）、水筒（1ℓ程度）、保温ボトル（500ml程度）ヘッドランプ（予備電池を含む）、腕時計（高度計付きを推奨）、筆記具、カメラ（任意）、ツェルト、エマージェンシーシート、ナイフ、ホイッスル、非常食、行動食（2日分）、その他（山小屋宿泊で必要な日用品）

定員：7名（最小催行人数：3名）

費用：¥27,000（山小屋の予約はこちらで致しますが、山小屋宿泊費／1泊2食 @13,000円程度は含みません。
当日個別支払と致します。）

【第3回】初めての北アルプス縦走！ パノラマ銀座／実技／2泊3日（常念小屋・蝶ヶ岳ヒュッテ泊）

大人気のパノラマ銀座コースで総合演習。槍・穂高連峰のパノラマを楽しみながら、ゆったり縦走です！！

日程：2022年9月9日（金）～11日（日）

【集合】9/9 9:00 @安曇野市しゃくなげの湯（登山者用駐車場）

【解散】9/11 15:00 @安曇野市しゃくなげの湯（登山者用駐車場）

注：駐車場の混雑状況により、集合場所を変更する場合があります。

場所：北アルプス／パノラマ銀座コース／常念岳～蝶ヶ岳縦走

行程：9月9日 集合場所から登山口へ移動（タクシー）＝一ノ沢～常念乗越（常念小屋泊）

9月10日 常念小屋～常念岳～蝶ヶ岳（蝶ヶ岳ヒュッテ泊）

9月11日 蝶ヶ岳ヒュッテ～三股＝解散場所へ移動（タクシー）

内容：登山計画書の作成（事前課題）／入山前の情報収集／体調確認／装備確認／観天望気／歩行技術
メンバーシップ／行動中のリスク管理／読図しながらの行動／これまでのおさらい

装備：ザック（30ℓ程度）、ザックカバー、雨具（上下）、登山靴、肌着（化繊）、中間着、防寒着、靴下（化繊かウール）、手袋（防水タイプ）、コンパス、地図（登山地図）、水筒（1ℓ程度）、保温ボトル（500ml程度）ヘッドランプ（予備電池を含む）、腕時計（高度計付きを推奨）、筆記具、カメラ（任意）、ツェルト、エマージェンシーシート、ナイフ、ホイッスル、非常食、行動食（2日分）、その他（山小屋宿泊で必要な日用品）

定員：5名（最小催行人数：4名）

費用：¥39,000（山小屋の予約はこちらで致しますが、山小屋宿泊費／1泊2食 @13,000円程度×2泊分は含みません。
当日個別支払と致します。）

