



## 「シニア安全登山教室」(全5回)を開催します 1回目の4月18日(木)は「信州山岳アカデミー」も同時開催!

コロナ禍以降、シニア層の登山愛好者が増えてきている一方で、この世代の方の山での遭難も増加しています。シニア層の方が、安全に楽しく登山を続けるための登山教室を、長野県内各地で開催します。

第1回目には、長野県警山岳遭難救助隊の副隊長から、安全登山のポイントについても学びます。多くの方のご参加をお待ちしております!

### 1 令和6年度「シニア安全登山教室」開催日及び場所

- ① 4月18日(木) 鷹狩山(大町市)
- ② 5月16日(木) 武石峰(上田市、松本市)
- ③ 7月12日(金) 黒斑山(小諸市)
- ④ 9月20日(金) 虚空蔵山(飯田市)
- ⑤ 10月23日(水) 守屋山(伊那市、諏訪市)

### 2 講習内容

1回目の鷹狩山では、服装や装備のほか、登山の歩き方のレクチャーを受けながら、安全に楽しく山頂を目指します。

### 3 「信州山岳アカデミー」の開催について

- ① 日 時: **4月18日(木)14時30分～15時15分**  
(鷹狩山の登山終了後に開催)
- ② 場 所: **長野県山岳総合センター**  
大町市大町 8056-1
- ③ 対象者: シニア安全登山教室①鷹狩山の参加者
- ④ 講 師: 長野県警察山岳遭難救助隊  
副隊長 母袋 周作 氏
- ⑤ 内 容: 山岳遭難事例の解説と、シニア層が気を付けるべき登山の安全対策等についてのアドバイス

### 4 その他

- ・「シニア安全登山教室」の詳細は、各会の募集開始時(おおむね開催の1か月前)に、長野県山岳総合センターのホームページに掲載します。
- ・申込みは、長野県山岳総合センターホームページの申込フォームまたは電話で受け付けます。

[https://www.sangakusogocenter.com/course/2024\\_s1/](https://www.sangakusogocenter.com/course/2024_s1/)

2024年度「シニア安全登山教室」に参加しませんか?

日にち	登る山	教室のポイント
4/18 (木)	鷹狩山 (1,164m)	安全登山の知識、技術を身に着けよう ● 服装や装備、登り方や下り方、登山に向けたトレーニングについて
5/16 (木)	武石峰 (1,973m)	地図と友達になろう ● 地図読みの約束事、道迷いをしないために大事なこと、地図アプリの使い方について
7/12 (金)	黒斑山 (2,404m)	信州の山を安全に楽しく登ろう ● 「信州 山のグレーディング表」の見方や使い方、山の気象と行動について
9/20 (金)	虚空蔵山 (1,130m) 風越山の 前山	登山中にトラブル発生! さあどうしよう?! ● トラブル発生時の対処方法について 「登山体力セルフチェック」も実施
10/23 (水)	守屋山 (1,650m)	いつまでも元気に山登りを楽しもう ● 登山のマナー、いつまでも元気に登山を楽しむためのヒントについて

○ お好きな回を選んで参加できます  
○ 教室の詳細な内容については下記までお問い合わせ下さい

長野県山岳総合センター ☎0261-22-2773

  
センターHP

(シニア安全登山教室に関する問合せ先)  
長野県山岳総合センター (担当) 傘木  
電話: 0261-22-2773 (直通)  
FAX: 0261-22-5444  
E-mail info@sangakusogocenter.com

(信州山岳アカデミーに関する問合せ先)  
山岳高原観光課観光地域づくり係 (担当) 丸山、八代  
電話: 026-235-7251 内線 3520  
FAX: 026-235-7257  
E-mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp