



長野県山岳総合センターは、長野県の教育機関として、安全登山の普及・啓発に関する各種事業を行っています



安全登山講座

目指すは、安全で楽しい登山。

しっかりステップアップできる「コース」、ポイントを絞って学べる「単発講習」。

- ◆ 今年は、雪山系の講習が盛りだくさんです。春も冬も要チェック！
- ◆ オリンピック競技となったスポーツクライミング講習は、初心者向け・経験者向けに内容も充実。
- ◆ 要望の多い「地図読み」も、初心者向けに加えて「経験者向け」を新設！
- ◆ さあ、一緒に山の技術をレベルアップしませんか？

★年間の講習スケジュールはこちらから。📅

※2016年度の講座の様子や内容はこちらをクリックしてご覧ください。

※各コース、講習とも、詳細については募集開始後にホームページに掲載します。

※各講習とも、天候や状況によっては、内容や時間等が変更になることがあります。ご了承ください。

【C】 夏山入門コース NEW! ※詳細はこちらをクリック📅

※現在募集中(要件に合う方から先着順)・・・講座詳細については上のバナーをクリックください

・募集開始後、下表に「申込みボタン」(申込み) が表示され、クリックすると申込みフォームに移動します。

コース内容：無雪期の一般的な登山コースを安全に楽しむための知識・技術を身につける

対 象 者：登山の初心者で各講習に耐えうる体力を有する65歳以下の方

全4回の講習のうち1回目(必修)と実技2回以上の計3回以上講習に参加できる方

	講習名	お申込み	日 程	講 習 内 容	参加料 (円)	予定 人数	講習の 様子
C1	Step1 夏山登山の基礎知識	終了	6/17(土)~18(日) 1泊2日	登山の基礎や夏山登山に向けての読図 や気象、登山の生理学等を座学と日帰 り登山を通して学ぶ	19,000	20	Blog
C2	Step2 入門！爺ヶ岳登山		7/8(土)~9(日) 1泊2日	無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋 泊登山を通して学ぶ	27,000		Blog
C3	Step3 実践！五竜岳登山		7/29(土)~30(日) 1泊2日	無雪期縦走登山の基本を、1泊2日の 小屋泊登山を通して学ぶ	29,000		Blog
C4	Step4 チャレンジ！槍ヶ岳登山		8/25(金)~27(日) 2泊3日	無雪期縦走登山の基本を、2泊3日の 小屋泊登山を通して主体的・総合的に 学ぶ	48,000		-

[このページのトップに戻る](#)

【D】 冬山入門コース

※10月初旬に一括募集

・募集開始後、下表に「申込みボタン」(申込み) が表示され、クリックすると申込みフォームに移動します。

コース内容：雪上歩行(ピッケル・アイゼン・わかんの使い方)、ラッセル、テント泊、雪崩対策、雪洞の掘り方など
冬山登山の基本的な知識・技術を学びます

対象者：積雪期登山の初心者で各講習に耐えうる体力を有する65歳以下の方
全3回の講習すべてに参加できる方

	講習名	お申込み	日程	講習内容	参加料(円)	予定人数	講習の様子
D1	冬山登山の基礎知識 (机上講習)	-	12/2(土)~3(日) 1泊2日	冬山登山に向けて、装備、気象、雪崩対策などを学ぶ	9,700	25	-
D2	初めての冬山日帰り登山		2018年 1/13(土)~14(日) 1泊2日	冬山登山の実践的な技術・知識を八方尾根日帰り登山を通して学ぶ	25,000		-
D3	初めての冬山テント泊登山		2018年 2/3(土)~4(日) 1泊2日	ラッセルとテント泊や雪洞づくりを鹿島槍スキー場北方の黒沢尾根登山を通して学ぶ	24,000		-

[このページのトップに戻る](#)

【E】 岩登り入門コース NEW!! ※詳細はこちらをクリック

・・・講座詳細については上のバナーをクリックください

コース内容：基本的な岩登りの知識、技術を学ぶ

対象者：岩登りの初心者で各講習に耐えうる体力を有する65歳以下の方
全3回の講習すべてに参加できる方

	講習名	お申込み	日程	講習内容	参加料(円)	予定人数	講習の様子
E1	初めての岩登り	終了	7/1(土)~2(日) 1泊2日	基礎的な岩登りの知識や技術を学ぶ	24,000	18	Blog
E2	岩登りの実践Ⅰ		7/22(土)~23(日) 1泊2日	岩登りの基本的な知識や技術を確実なものにし、岩登りの実践を積む	27,000		Blog
E3	岩登りの実践Ⅱ		8/26(土)~27(日) 1泊2日	岩登りの基本的な知識や技術をより確実なものにし、さらに岩登りの実践を積む	27,000		-

[このページのトップに戻る](#)

【G】 各種単発講習 ※詳細は各講習名をクリック

※実施日のおよそ2か月前から募集開始

・募集開始後、下表に「申込みボタン」(申込み) が表示され、クリックすると申込みフォームに移動します。

【夏山系講習】

	講習名	お申込み	日程	講習内容	参加料(円)	予定人数	講習の様子
G7	初めての地図読み (初級編)	終了	6/10(土)~11(日) 1泊2日	地図読みの基本と、地図とコンパスを使った現在位置の確認の仕方を、登山の実践を通して学ぶ	17,000	16	Blog
G8	岩稜歩行とセルフレスキュー	終了	6/24(土)~25(日) 1泊2日	一般縦走路の岩場を安全に登下する技術と、事故やアクシデントが起こった時の具体的な対処の仕方を学ぶ	22,000	15	Blog
G9	山でのピバーク技術と 危急時対応を学ぼう	申込み	9/9(土)~10(日) 1泊2日	危急時対応の仕方を、山でのツェルト利用のピバーク泊登山を通して学ぶ	19,000	16	-

G10	登山者のための歩き方講座		9/13(水)~14(木) 1泊2日	理学療法士の指導を受けながら、ひざや腰を痛めない効率的な歩き方や、身体のケア方法を八方尾根登山を通して学ぶ	26,000	12	-
G12	もっと地図読み！ (レベルアップ編)	-	10/14(土)~15(日) 1泊2日	地図読みの基本を理解した方が、登山の計画や現地でも積極的に地図を使えるようになる	19,000	16	-

[このページのトップに戻る](#)

【雪山系講習】

	講習名	お申込み	日程	講習内容	参加料 (円)	予定 人数	講習の 様子
G3	雪山登山はじめの一歩 in 八方尾根	終了	4/22(土)~23(日) 1泊2日	雪上歩行の基礎やピッケル・アイゼンの使い方、雪崩対策を、日帰りの八方尾根で学ぶ(センター泊)	26,000	18	
G4	雪上技術講習in針ノ木雪渓 (センター泊)	終了	4/29(土)~30(日) 1泊2日	雪上歩行技術、アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓で学ぶ(センター泊)	22,000	15	
G5	雪上技術講習in針ノ木雪渓 (テント泊)	終了	5/20(土)~21(日) 1泊2日	雪上歩行技術、アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、テント泊で針ノ木雪渓を登りながら学ぶ	19,000	15	
G16	冬山登山の基礎知識 (机上講習)	-	12/2(土)・3(日) 2日	冬山登山に向けての装備や気象、雪崩等の知識を机上で学ぶ(単日のための受講可)	3,000 (1日当たり 受講料 ※宿泊等 実費別途)	30	-
G17	冬山登山はじめの一歩 in 八ヶ岳	-	12/16(土)~17(日) 1泊2日	冬山登山の初心者が初冬の小屋泊登山を等して基本的な道具の使い方や雪上歩行の基本を学ぶ	28,000	10	-
G18	雪山のリスクとその回避	-	2018年 1/13(土)~14(日) 1泊2日	雪山の危険(雪崩、気象等)と回避方法を知るとともに、ピバーク泊の知識と技術を実践を通して学ぶ	18,000	10	-
G19	チャレンジ！雪洞泊	-	2018年 2/17(土)~18(日) 1泊2日	冬山登山における様々な雪洞構築の方法を実践を通して学ぶ	19,000	16	-

[このページのトップに戻る](#)

【岩登り・スポーツクライミング系講習】

	講習名	お申込み	日程	講習内容	参加料 (円)	予定 人数	講習の 様子
G1	初めての スポーツクライミング A	終了	4/15(土) 1日	スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	7,000	15	
G2	ステップアップ スポーツクライミング A	終了	4/16(日) 1日	スポーツクライミング経験者が、リードクライミングの技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	7,000	10	
G6	初めての スポーツクライミング B	終了	6/4(日) 1日	スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	7,000	15	
G11	初めての スポーツクライミング C		9/23(土・祝) 1日	スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	7,000	15	-
G13	初めてのスポーツ クライミング【女性限定】	-	10/28(土) 1日	スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ(※女性限定)	7,000	15	-
G14		-			7,000	10	-

	ステップアップ スポーツクライミング		10/29(日) 1日	スポーツクライミング経験者 が、リードクライミングの技術 を、山岳総合センター人工岩場 で学ぶ			
G15	岩登りのリスクとその回避	-	11/11(土)~12(日) 1泊2日	岩登りの危険を知り、その回避 および基本的な対処方法を学ぶ	24,000	16	-

[このページのトップに戻る](#)

【H】 登山体力セルフチェック ※それぞれの講習を単発募集、詳細は各講習名をクリック

※実施日のおよそ2か月前から募集開始（基本的には先着順で受付）

・募集開始後、下表に「申込みボタン」 ([申込み](#)) が表示され、クリックすると申込みフォームに移動します。

	講習名	お申込み	日程	講習内容	参加料 (円)	予定 人数	講習の 様子
H1	あなたの登山体力、 知っていますか？	申込不要 ※現地 で先着順	4/26(水) 19時~	自分の実力に合った山登りをするために「山の グレーディング」と「登山体力のグレーディ ング」について学ぶ（座学 開催場所：長野市生 涯学習センター）	無料	80	Blog
H2	登山体力セルフチェック in 美ヶ原	終了	5/28(日) 1日	美ヶ原を登って自分の登山体力を確かめる	2,000	50	Blog

[このページのトップに戻る](#)

【F】 リーダーコース

※前年度2月~3月に一括募集（今年度は募集終了）

※今年度の募集要項はこちら(PDFファイルが開きます)

コース内容：基礎的な登山経験を積んだ方が、自立した登山者として、より安全な登山を行うために
知識・技術・判断力を養い、リスク管理能力を高める。

対象者：※2017年度募集時の応募要件

- ① 最近2年間で無雪期登山日数30日以上、及び積雪期登山日数10日以上の方。
- ② 夏山と冬山でのデント泊経験のある方。
- ③ ピッケル・アイゼンを使用して安全に登下りできる方。
- ④ 自立した登山者になる強い意志のある方。
- ⑤ 年齢60歳以下の方

	講習名	日程	講習内容	参加料 (円)	予定 人数	講習の 様子
F1	開講式 オリエンテーション	4/1(土)~2(日) 1泊2日	自立した登山者に必要な知識や技術、救急法 や運動生理学、装備の知識を学び、F2の登 山計画を作成	12,000	25	Blog
F2	残雪期登山の基礎	4/29(土)~5/1(月) 2泊3日	残雪期のルートファインディング、フィック スロープと雪上歩行（アイゼン歩行、滑落停 止技術）を学ぶ	32,000		Blog
F3	登山のリスクとその対処	7/15(土)~17(月) 2泊3日	危険箇所通過技術（支点構築、フィックス ロープ設置と通過・懸垂下降）ツェルトによ るピバーク、負傷者の救護と搬送を学ぶ	28,000		Blog
F4	無雪期登山のまとめ	9/16(土)~17(日) 1泊2日	登山計画の実践（装備、食料の準備、行動中 の安全管理、危急時の対応）とチームワーク を学ぶ	20,000		-
F5	冬山登山の準備	12/9(土)~10(日) 1泊2日	冬山登山の基礎知識（気象・読図・装備・雪 崩対策）を学び、登山計画を作成する	15,000		-
F6	冬山登山の実践		F5で立てた登山計画にそって登山を行い、行 動中の安全管理を実践する。危急時に備えた	35,000		-

		2018年 2/10(土)~12(月) 2泊3日	搬送技術の方法を学ぶ また、緊急用雪洞を構築する			
F7	修了講習 修了式	2018年 3/10(土)~11(日) 1泊2日	総合的な登山技術（危険箇所の登下降等）の確認 危機管理能力を高め登山を楽しく安全に継続するために必要な意識を養う	20,000		-
※ 以下、オプション講習（受講要件及び選抜あり）						
F8	岩登りの基礎	10/8(土)~9(日) 1泊2日	人工岩場でクライミングシステムの基礎（用具の扱い方、確保理論基本）懸垂下降	25,000	16	-
F9	岩登りの応用	10/21(土)~22(日) 1泊2日	人工岩場と自然の岩場で、リードクライミングの方法、確実な支点構築、懸垂下降	27,000		-
F10	岩登りの実践	11/3(金)~4(土) 1泊2日	自然の岩場と人工岩場で技術確認と確保理論の理解、安全対策 クライミングを楽しく安全に継続するために必要なことを学ぶ	27,000		-




[このページのトップに戻る](#)

【P】 学校集団登山引率者対象講座

※実施日のおよそ2か月前から募集開始

・募集開始後、下表に「申込みボタン」 ([申込み](#)) が表示され、クリックすると申込みフォームに移動します。

対 象 者：学校集団登山の引率を行う教職員及びガイド

	講習名	お申込み	日 程	講習内容	参加料	予定人数	講習の様子
P1	学校登山お役立ち講座A (佐久市) 	終了	6/9(金) 15時~	学校登山がより安全で楽しいものとなるように、 引率する教職員及びガイドが下記の内容を学ぶ ・学校登山に向けての学習や準備の進め方 ・学校登山に役立つ医療の知識 ※終了予定時刻 17:30頃	-	30	Blog
P2	学校登山お役立ち講座B (伊那市) 		6/13(火) 15時~			30	
P3	学校登山お役立ち講座C (松本市) 		6/16(金) 15時~			30	

[このページのトップに戻る](#)

【Q】 高等学校対象講座 ※各学校を通じて募集・申込

	講習名	お申込み	日 程	講習内容	参加料	予定人数	講習の様子
Q1	長野県高等学校登山研修会	-	(変更) 6/10(土)~11(日) 1泊2日	高校山岳部部員・山岳部顧問が、登山知識や生活技術、雪上歩行技術等を針ノ木雪渓で学ぶ	実費	30	Blog
Q2	高校スポーツクライミング教室A	-	8/10(木) 1日	高校生・山岳部顧問が、スポーツクライミングを、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	実費	20	-
Q3	高校スポーツクライミング教室B	-	9/2(土) 1日	高校生・山岳部顧問が、スポーツクライミングを、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	実費	20	-

[このページのトップに戻る](#)