

## (2)長野県山岳総合センター研修講座

2018(平成30)年度 研修講習一覧

## ① 野外活動講座

## ■ “信州”山の自然楽講座

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
A1	ライチョウを観察し、生態を学ぼう(in立山)	6月23日(土)	～	6月24日(日)	立山・室堂で、ライチョウを観察しその生態について学ぶ	一般登山者
A2	花と昆虫 その共生を学ぶ(in針ノ木雪渓)	7月18日(水)	～	7月19日(木)	針ノ木谷を登り、花と昆虫の共生について学びながら自然環境を総合的に考える(1日目は座学)	一般登山者
A3	白馬三山、その誕生のヒミツに迫る!	9月28日(金)	～	9月30日(日)	白馬岳、杓子岳、白馬鑓ヶ岳に登り、白馬三山はどのようにしてできたか、その誕生の秘密に迫る	一般登山者

## ■ わくわくチャレンジ教室(小学生・中学生対象)

B1	教室① クライミングに挑戦だ!	6月3日(日)			小学生・中学生のためのスポーツクライミング教室	小学生 中学生
B2	教室②in高瀬渓谷 湯俣で足湯に入ろう	7月21日(土)			高瀬ダムから片道6キロを歩いて湯俣へ 自然に湧き出る温泉で、足湯や温泉ゆで卵づくりを体験	小学生
B3	教室③ もっと高くクライミング!	8月4日(日)			小学生・中学生のためのスポーツクライミング教室	小学生 中学生
B4	教室④ 中学生登山教室	8月25日(土)	～	8月26日(日)	中学生対象の登山教室 種池山荘泊で爺ヶ岳に登る	中学生
B5	教室⑤in高遠 アウトドアでわくわくチャレンジ	10月10日(土)	～	10月21日(日)	信州高遠青少年自然の家に泊まって、オリエンテーリングや野外炊飯を楽しむ 守屋山登山にも挑戦	小学生

## ② 安全登山講座

## ■ 夏山入門コース

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
C1	Step1 夏山登山の基礎知識	6月16日(土)	～	6月17日(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	コース受講者
C2	Step2 入門! 爺ヶ岳登山	7月7日(土)	～	7月8日(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	コース受講者
C3	Step3 実践! 烏帽子岳登山	7月21日(土)	～	7月22日(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	コース受講者
C4	Step4 チャレンジ! 槍ヶ岳登山	8月24日(金)	～	8月26日(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	コース受講者

## ■ 冬山入門コース

D1	冬山登山の基礎知識 (机上講習)	12月1日(土)	～	12月2日(日)	冬山登山に向けて、装備、気象、雪崩対策等を学ぶ	コース受講者
D2	初めての冬山日帰り登山	1月12日(土)	～	1月13日(日)	冬山登山に向けての実践的な技術・知識を、八方尾根日帰り登山を通して学ぶ	コース受講者
D3	初めての冬山テント泊登山	2月2日(土)	～	2月3日(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	コース受講者

## ■ 岩登り入門コース

E1	初めての岩登り	6月30日(土)	～	7月1日(日)	基礎的な岩登りの知識や技術を学ぶ	コース受講者
E2	岩登りの実践 I	7月28日(土)	～	7月29日(日)	岩登りの知識や技術を確かなものにし、岩登りの実践を積む	コース受講者
E3	岩登りの実践 II	8月11日(土)	～	8月12日(日)	岩登りの知識や技術をより確かなものにし、さらに岩登りの実践を積む	コース受講者

■ リーダーコース

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
F1	開講式 残雪期登山の基礎	4月28日 (土)	~	4月30日 (月)	リーダーコースの内容を知るとともに、安全登山の考え方を学ぶ 残雪期登山の基本と雪上技術を身に着ける	コース受講者
F2	残雪期登山の応用	5月19日 (土)	~	5月20日 (月)	残雪期登山の基本的技術(確実な歩行、雪上で必要なロープ操作)を習得する	コース受講者
F3	危険個所の通過技術	7月14日 (土)	~	7月16日 (月)	無雪期登山の基本と、危険個所の通過技術を学ぶ	コース受講者
F4	登山のリスクとその対処 I	9月15日 (土)	~	9月16日 (日)	行動中の安全管理と危急時対応方法を学ぶ	コース受講者
F5	登山のリスクとその対処 II	10月6日 (土)	~	10月8日 (月)	危険個所の通過技術と、危急時対応を実践的に学ぶ	コース受講者
F6	冬山登山の計画	12月8日 (土)	~	12月9日 (月)	冬山登山の基本と、冬山における危急時対応について学ぶ	コース受講者
F7	冬山登山の実践	2月8日 (金)	~	2月11日 (月)	冬山テント泊及び雪洞泊の登山を実践し、冬山における総合的な判断力を養う	コース受講者
F8	修了講習 閉講式	3月9日 (土)	~	3月10日 (日)	コースの総括としての登山を実践するとともに、リーダーとしての自覚と責任を再認識し、今後の安全登山につなげる	コース受講者

■ 各種単発講座

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
G1	初めてのスポーツクライミングA	4月14日 (土)			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	スポーツクライミング初心者(高校生以上)
G2	ステップアップ・スポーツクライミングA	4月15日 (日)			スポーツクライミング経験者が、リードクライミング技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポーツクライミング経験者(高校生以上)
G3	雪山登山はじめの一步 in八方尾根	4月21日 (土)	~	4月22日 (日)	雪上歩行の基礎やピッケル・アイゼンの使い方、雪崩対策をセンター泊の八方尾根登山を通じて学ぶ	夏山経験者で雪山初心者
G4	【基礎】雪上技術講習in針ノ木雪渓(センター泊)	5月12日 (土)	~	5月13日 (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)	夏山経験者
G5	【実践】雪上技術講習in針ノ木雪渓(テント泊)	5月19日 (土)	~	5月20日 (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	夏山テント泊経験者
G6	【基礎】雪上技術講習in針ノ木雪渓(1日)	5月23日 (水)			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(平日1日講習)	夏山経験者
G7	夏山登山の基礎知識 (机上講習)	6月9日 (土)	~	6月10日 (日)	夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ	一般登山者
G8	初めてのスポーツクライミングB	9月1日 (土)			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	スポーツクライミング初心者(高校生以上)
G9	基礎から学ぶテント泊入門	9月1日 (土)	~	9月2日 (日)	テント泊の基本的な知識・技術を学ぶ また、テント泊登山時の食糧計画、調理法やコツについても学ぶ	一般登山者
G10	ステップアップ・スポーツクライミングB	9月2日 (日)			スポーツクライミング経験者が、リードクライミング技術を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	スポーツクライミング経験者(高校生以上)
G11	山でのビバーク技術と危急時対応を学ぼう	9月8日 (土)	~	9月9日 (日)	危急時対応の仕方を、山でツェルトを利用したビバーク泊登山を通して学ぶ	一般登山者
G12	登山者のための歩き方講座	9月8日 (土)	~	9月9日 (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	一般登山者
G13	地図読みの実践	10月20日 (土)	~	10月21日 (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実践を通して学ぶことにより、積極的に地図を使えるようにする	一般登山者
G14	岩登りのリスクとその回避	11月3日 (土)	~	11月4日 (日)	岩登りの危険を知り、その回避及び基本的な対処方法を知る	岩登り入門コース修了者
G15	スポーツクライミング安全技術講習会	11月17日 (土)	~	11月18日 (日)	スポーツクライミングの指導的な立場の方が、最新の装備や知識、技術を学ぶ	スポーツクライミング指導的な立場の方
G16	冬山登山の基礎知識 (机上講習)	12月1日 (土)	~	12月2日 (日)	冬山登山に向けての装備や気象、雪崩対策を机上で学ぶ	夏山経験者
G17	冬山登山はじめの一步in八ヶ岳	12月15日 (土)	~	12月16日 (日)	冬山登山の初心者が、初冬の小屋泊登山を通して、基本的な道具の使い方や雪上歩行の基本を学ぶ	夏山経験者65歳以下
G18	雪山のリスクとその回避	1月26日 (土)	~	1月27日 (日)	雪崩・雪庇などの雪山の危険を知るとともに、ビバーク泊の知識と技術を実践を通して学ぶ	雪山テント泊経験者65歳以下
G19	冬山登山の実践(雪洞泊)	2月16日 (土)	~	2月17日 (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	冬山テント泊経験者65歳以下

■ 登山体力セルフチェック

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
H1	あなたの登山体力、 知っていますか？	4月25日	(水)		登山を安全に楽しむために、力量にあった山選びのための「山のグレーディング」と自分の登山体力を知る「登山体力のグレーディング」について学ぶ	一般登山者
H2	登山体力セルフチェック in 美ヶ原	5月27日	(日)		美ヶ原を登って自分の登山体力を確かめる	一般登山者

■ 学校集団登山引率者対象講座

P1	学校登山お役立ち講座A (松本)	5月15日	(火)		学校登山に役立つ医療の知識を専門家から学ぶ ○登山前に準備しておきたいこと ○登山中の疾病、外傷に関する知識 ・高山病、熱中症、低体温症、ダニなど ・怪我(擦り傷、切り傷、捻挫など)	学校教職員 ガイド
P2	学校登山お役立ち講座B (諏訪)	5月25日	(火)		同上	学校教職員 ガイド
P3	学校登山お役立ち講座C (塩尻)	6月12日	(火)		同上	学校教職員 ガイド

■ 高等学校対象講座

Q1	長野県高等学校登山研修会	6月8日	(金)		高校山岳部顧問が、登山知識や雪上歩行技術及び危険箇所の安全な通過方法等を、針ノ木雪渓で学ぶ	高校山岳部員 顧問
Q2	高校スポーツクライミング 教室A	8月8日	(水)		高校山岳部部員・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	高校山岳部員 顧問
Q3	高校スポーツクライミング 教室B	8月9日	(木)		高校山岳部部員・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	高校山岳部員 顧問
Q4	高校スポーツクライミング 教室C	8月10日	(金)		高校山岳部部員・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	高校山岳部員 顧問

■ 指導者対象講座

R1	指導者研修会(冬山)	10月13日	(土)	~	10月14日	(日)	安全な岩登りの考え方やその指導法を、実践的に研修する	山岳会指導者 リーダーコース 修了者
----	------------	--------	-----	---	--------	-----	----------------------------	--------------------------

③ その他の事業

ア施設利用事業

- ・教室、講堂、体験室の利用
- ・宿泊
- ・人工岩場の利用(無料)

イ調査研究