

(2)長野県山岳総合センター研修講座

2019(令和元)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22日(土) | ~ | 6月23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 | 西穂独標に登って、飛騨山脈の雄大な歴史を知る | 10月4日(金) | ~ | 10月5日(日) | 西穂高岳独標に登り、飛騨山脈と梓川水系の歴史をひも解く | 一般登山者 |
| A3 | 山岳総合センター50周年記念講演会 | 11月9日(土) | | | センター設立50周年を記念した講演会を天町市内で開催【講師:信州大学特任教授・原山智氏、鹿屋体育大学教授・山本正嘉氏】 | どなたでも |

■ 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1日(土) | | | 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31日(水) | | | 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 親子スポーツクライミング教室 | 8月3日(土) | | | 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 |

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8日(土) | ~ | 6月9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6日(土) | ~ | 7月7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! 赤岳登山 | 7月20日(土) | ~ | 7月21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 |
| C4 | Step4 チャレンジ! 槍ヶ岳登山 | 8月23日(金) | ~ | 8月25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総合的に学ぶ | コース受講者 |
| C5 | Step5 ステップアップ! 烏帽子岳登山 | 9月21日(土) | ~ | 9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7日(土) | ~ | 12月8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18日(土) | ~ | 1月19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1日(土) | ~ | 2月2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 | 7月27日(土) | ~ | 7月28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 | 8月31日(土) | ~ | 9月1日(日) | 岩登りの知識や技術を確実なものにし、岩登りの実践を積む | コース受講者 |
| E3 | 岩登りの実践 II | 9月21日(土) | ~ | 9月22日(日) | 岩登りの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 | 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27日 (土) | ～ | 4月29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18日 (土) | ～ | 5月19日 (日) | 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13日 (土) | ～ | 7月15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14日 (土) | ～ | 9月15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12日 (土) | ～ | 10月14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 | 11月23日 (土) | ～ | 11月24日 (日) | 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 (土) | ～ | 2月11日 (火) | 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7日 (土) | ～ | 3月8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 | 4月20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 | 4月21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 | 雪上技術講習in針ノ木雪渓(テント泊) | 5月11日 (土) | ～ | 5月12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(テント泊) | 夏山テント泊経験者 |
| G4 | 雪上技術講習in針ノ木雪渓(平日1day) | 5月15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 | 夏山経験者で雪山初心者 |
| G5 | 安全登山セミナーin長野 | 6月12日 (水) | | | 夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ | 一般登山者 |
| G6 | 安全登山セミナーin松本 | 6月20日 (木) | | | 夏山登山に向けての基礎・基本を机上で学ぶ | 一般登山者 |
| G7 | 岩稜歩行技術とセルフレスキュー | 6月29日 (土) | ～ | 6月30日 (日) | 一般縦走路の岩場を安全に登下降する技術と、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 | 夏山経験者 |
| G8 | 山でのビバーク技術と危急時対応を学ぼう | 9月7日 (土) | ～ | 9月8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 | 夏山経験者 |
| G9 | 山岳総合センター50周年記念講演会 | 11月9日 (土) | | | センター設立50周年を記念した講演会を大町市内で開催【講師:信州大学特任教授・原山智氏、鹿屋体育大学教授・山本正嘉氏】 | どなたでも |
| G10 | 冬山登山の基礎知識 (机上講習) | 12月7日 (土) | ～ | 12月8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 |
| G11 | 冬山登山はじめの一步in八ヶ岳 | 12月14日 (土) | ～ | 12月15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 |
| G12 | セイフティキャンプwith長野県山岳総合センター | 1月25日 (土) | ～ | 1月26日 (日) | 雪山を安全に楽しむために、雪崩への理解を深め、行動マネジメントによって雪崩リスクを軽減することを学ぶ | 雪山登山又はバックカントリーをする方 |
| G13 | 冬山登山の実践(雪洞泊) | 2月15日 (土) | ～ | 2月16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 | 雪山テント泊経験者 |
| G14 | センター50周年記念講演会 | 3月20日 (金) | | | センター設立50周年記念講演会【講師:佐々木 大輔 氏<国際山岳ガイド>・場所:サン・アルプス大町 大町市文化会館 併設 | どなたでも |

■ 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 | 登山体力セルフチェック in 美ヶ原 | 5月26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 | 5月31日 (金) | | 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 学校登山に関わる医療関係者 |
| P2 | 学校登山お役立ち講座B | 6月4日 (火) | | 同上 | 同上 |

■ 高等学校対象講座

| | | | | | |
|----|---------------------|-----------|--|---|---------|
| Q1 | 長野県高等学校登山研修会 | 5月23日 (木) | | 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 | 高校山岳部顧問 |
| Q2 | 高等学校顧問スポーツクライミング研修会 | 7月4日 (木) | | 高校山岳部顧問が、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 | 高校山岳部顧問 |

■ 指導者対象講座

| | | | | | |
|----|--------------------|------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|
| R1 | 指導者研修会(岩登り) | 10月26日 (土) | | 安全な岩登りの技術やその指導法を、実践的に研修する | 山岳会指導者 リーダーコース、 岩登り入門コース 修了者 |
| R2 | 指導者研修会(スポーツクライミング) | 10月27日 (日) | | 安全なスポーツクライミングの技術やその指導法を、実践的に研修する | スポーツクライミングの指導的な 立場の方 |
| R3 | 指導者研修会(冬山) | 3月1日 (日) | | 積雪期の危急時対策やその指導法を、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