

## 石井スポーツ登山学校 机上講習スケジュール

この登山学校は石井スポーツグループをご利用のお客様を対象として、これから登山をはじめたいと思っている方から、今のレベルを更に向上させて夏山から雪山までを「安全第一」で「快適な登山」を楽しみながら「目標を達成」できるよう、登山の基本的な考え方から、必要な知識や簡単な技術を机上で学び、あらゆるスタイルの登山において「やらなければいけないこと」と「やってはいけないこと」を講習し、月1回、年間12回をシリーズで行います。さらに机上で学んだことを実践するため、各山岳地域で実技講習も行います。プロの山岳ガイドが体験から身につけた知識・技術・経験にもとづき講習をします。

◆基本的に講習会場は群馬県のJSIイシイスポーツ 太田店で 18:30～20:00の90分で行います

机上講習会場 (株)ICI石井スポーツ太田店 〒373-0813 群馬県太田市内ヶ島町927-10 TEL 0276-30-6070

講師 佐藤 博 公益社団法人 日本山岳ガイド協会 認定 山岳ガイド(登攀ガイド)

NO	実施予定日	曜	開催予定時間	講義項目	講義内容	持参用具
1	H27 4/6	月	18:30～20:00	安全登山の心得	安全第一で快適な登山を楽しむために「やらなければいけないこと」と「やってはいけないこと」 遭難事故の実態	筆記用具
2	H27 5/14	木	18:30～20:00	登山計画と準備	計画段階の余裕度 目的地の情報入手 目的地に関する状況把握と自己のレベル	筆記用具
3	H27 6/15	月	18:30～20:00	登山用具 (無積雪期)	選び方と使い方。 一般登山 バリエーション クライミング 用具	筆記用具
4	H27 7/6	月	18:30～20:00	夏山の歩行技術	無駄な力を使わず、関節と筋肉に過剰な負荷をかけない 歩き方と、休息及びエネルギー等の補給。	筆記用具
5	H27 8/10	月	18:30～20:00	マップとコンパス	地図の見方とコンパスの使い方。 赤旗などの有効活用。	筆記用具とコンパス
6	H27 9/16	水	18:30～20:00	山岳気象	地形と高度で変化する気温・気圧・風の判断。 気圧高度計から見る気象の変化と予測。	筆記用具 ある人は気圧高度計 付きの腕時計など
7	H27 10/6	火	18:30～20:00	危険地帯の安全な通過	岩場(クサリ・ハシゴ・フィックスロープなど)の安全な通過 と自己確保。	60cm・120cmのスリング各1本 ノーマルと環付きカラビナ各1
8	H27 11/9	月	18:30～20:00	ロープの使い方 初級	支点の構築、および簡単なロープの結び方と操作。 スリング・カラビナなどの使い方。	60cm・120cmのスリング各1本 ノーマルと環付きカラビナ各1
9	H27 12/2	水	18:30～20:00	初級レスキュー技術	応急手当と怪我人の搬送。 安全地帯までの引き上げ、および引き下し。	60cm・120cmのスリング各1本 ノーマルと環付きカラビナ各1
10	H28 1/12	火	18:30～20:00	登山用具 (積雪期)	選び方と使い方。 一般登山 バリエーション クライミング 用具	筆記用具
11	H28 2/9	火	18:30～20:00	雪山の歩行技術	雪上歩行技術と休息及びエネルギー等の補給。	筆記用具
12	H28 3/7	月	18:30～20:00	雪山(残雪期含む)の危機意識	天候の変化から起こる気温、風、残雪、雪崩などの危険 これらの対処法	筆記用具