



# 「雪山講習会 2018」

みんなで雪山の技術を高めよう！

主催：栃木県山岳連盟

- 日時 2018年3月11日(日)
- 場所 那須大丸温泉・那須岳周辺
- 日程 9:15～9:30 那須大丸駐車場公衆トイレ前受付 (講師は8:30集合 ミーティング)  
9:30～9:40 開会式(行動できる準備完了で集合)その後、各コースに分かれて講習  
15:00 コースごとに閉会式

※ 交通 バス 那須塩原駅発 8:05 黒磯駅発 8:20 那須湯元温泉発 8:57 大丸温泉着 9:15  
東北新幹線 東京発 6:40 (やまびこやまびこ 203号・仙台行) 那須塩原着 7:50  
JR宇都宮線 宇都宮発 7:16 黒磯着 8:07

## ●講習内容

- A: 雪山 初級者コース (ワカン・スノーシュー・ピッケル・アイゼンを使用しての雪上訓練)
- B: 雪山 リーダーコース (初心者パーティーのリーダーを対象とした雪上訓練)

### ※ 基本的なロープワークができる方のみ参加可能

- C: 雪崩対策コース (雪崩のしくみと対策を中心とした雪上訓練)
  - ・それぞれのコースの中で、危急時対策(雪洞等)を含めて講習します。
  - ・天候により講習場所や内容等が変更になる場合があります。

## ●装備 別紙のとおり

- ※ 装備が不十分な場合は別コースでの参加となりますのでご注意ください。  
特にBコースの方は十分な装備と技術でご参加ください。

- 申込方法: 申込用紙に必要事項を記入の上、FAXかe-mailで、**2018年2月23日(金)必着**
  - ・栃木県岳連加盟団体の会員は、加盟団体用の申込書に、
  - ・一般の方および岳連パーソナル会員は、一般・パーソナル用の申込書に記入してください。
  - ・ワードデータは岳連HPにあります。 <http://www.tochigigakuren.jp/>
  - ・定員になり次第締め切ります。(A:40人 B:10人 C:10人)

- 申込先: fax: 0287-65-2281 **tochigitozan@yahoo.co.jp**  
または、E-Mail まで。

- 参加費
  - ・一般参加者 : Aコース・Cコース 4,000円(保険代含む)  
: Bコース 7,000円(保険代含む)
  - ・栃木県岳連加盟団体の会員・パーソナル会員 : ABCともに 2,000円  
(ただし、上記会員でも日本山岳協会山岳共済会(登攀コース)に未加入の方は 3,000円)  
下記の口座にお振り込み下さい。

足利銀行 今市支店 普通 3410936 栃木県山岳連盟指導委員会

(3月1日以降の参加取り消しについては、返金できません。)

(振り込みいただかなかった方の不参加については後日参加費を請求いたします。)

- 問合せ先・現地連絡先: 090-8497-9346 植木(装備などの問合せもどうぞ!)

※この講習会では積雪・低温・強風などの原因により、雪崩その他の事故が起きる可能性があることを認識してください。

# 「雪山講習会」参加申込書（栃木県山岳連盟加盟団体用）

20 年 月 日

山岳会名			
記載責任者	氏名		
	住 所 電話・FAX Eメール		

## <参加者>

希望コース	ふりがな氏名	住 所	電 話	山岳共済会の加入
A ・ B ・ C				有 ・ 無
	性別：      年齢：      生年月日：		参加費：	
希望コース	ふりがな氏名	住 所	電 話	山岳共済会の加入
A ・ B ・ C				有 ・ 無
	性別：      年齢：      生年月日：		参加費：	
希望コース	ふりがな氏名	住 所	電 話	山岳共済会の加入
A ・ B ・ C				有 ・ 無
	性別：      年齢：      生年月日：		参加費：	
希望コース	ふりがな氏名	住 所	電 話	山岳共済会の加入
A ・ B ・ C				有 ・ 無
	性別：      年齢：      生年月日：		参加費：	

# 「雪山講習会」参加申込書（兼登山経歴書）

## ※一般の方および岳連パーソナル会員用

参加希望コース (いずれかに○)		A (初級)	B (リーダー)	C (雪崩)
参加費	一般の方	4,000円	7,000円	4,000円
	パーソナル会員 (山岳共済会未加入)	2,000円 (3,000円)	2,000円 (3,000円)	2,000円 (3,000円)
山岳保険の加入： 有・無		加入保険会社	日本山岳協会山岳共済会 他 ( )	
(一般参加者については個人としての山岳保険加入の有無にかかわらず主催者が保険に加入します。)				

フリガナ 氏 名	生年月日 19 年 月 日 (満 歳)	
現住所	〒	電話 携帯電話 Eメール
連絡先 (勤務先等)	名称	電話 Fax
所属山岳会 サークル等	栃木パーソナル会員の方は ( ) パーソナル会員 右の欄に○印を記入	
登山経験	( )年	今までに約( )日 過去1年間で( )日
雪山経験	( )年	過去1年間で( )日
登山歴 (無雪期・積雪期の主なものについて)		雪山の主な経験
年 月	(コース等について)	年 月 (コース等について)
栃木県岳連「雪山講習会」の参加歴		初 ・ 有 (参加：2017・16・それ以前)
講習会への参加目的 (必ず記入して下さい。)		

# 装備・服装チェックリスト

## 個人装備表

1s = 1セット

品目	数	備考	品目	数	備考
長袖・襟付	1s	実技講習中のロープワークなどに耐えられる丈夫で冬用のもの	携帯電話	1	防水を完璧に
長ズボン			サングラス・ゴーグル	各 1	
下着(上下)	1	毛又は速乾繊維のもの	水筒・テルモス	1	合計1リットル分
防寒着	1	セーター・フリース・ダウン等	ナイフ	1	紐付のもの
靴下	2s	毛又は速乾繊維のもの	コンパス	1	シルバコンパス等,プレート付
手袋・オーバー手袋	各 1		笛(ホイッスル)	1	紐付のもの
冬用ヤッケ上下スパッツ	1s	不測の雨にも耐えうるもの	腕時計	1	高度計付きのものが望ましい
目出帽ヘルメットネックチューブ	1s	Bコースはヘルメット必携	ゴミ袋	適	
登山靴	1	雪山登山に耐えるもの	筆記用具	適	小型ノート・ペン等
クランポン	1	ストラップ・長さを自分の靴に合わせておく	健康保険証	1	
アックス	1	リーシュの長さが適切なもの	修理用具	1	* 下記参照
予備靴紐	1s		非常食	1s	* 下記参照
ルックザック	1	40リットル以上	非常用品	1s	* 下記参照
個人用マット	1		救急用品、持病薬	適	* 下記参照
私物袋	適	私物整理用	テーピングテープ	1	38ミリ幅
ヘッドランプ	1	電池は新品のこと	カラビナ	4	Bコース
予備電池	2		安全環付カラビナ	2	Bコース
ライター	1	電子ライター不可	テープスリング	4	Bコース 60cm*4、120cm*2
マッチ	適	要防水	ヘルメット	1	Bコース
トイレットペーパー	1s	水溶性のもの	ハーネス	1	Bコース
食器スプーン・箸等	適		スコップ	1	Cコース
着替え・洗面具	適		グローブ	1	Cコース
タオル	1		雪崩トランシーバ	1	Cコース
補助ロープ	1	10m以上 30mがよい	わかん・スノーシュー	1	最低どちらかは持参する
			地形図(那須岳)	1	PC印刷したものも可 磁北線入り

### 個人装備に関する諸注意

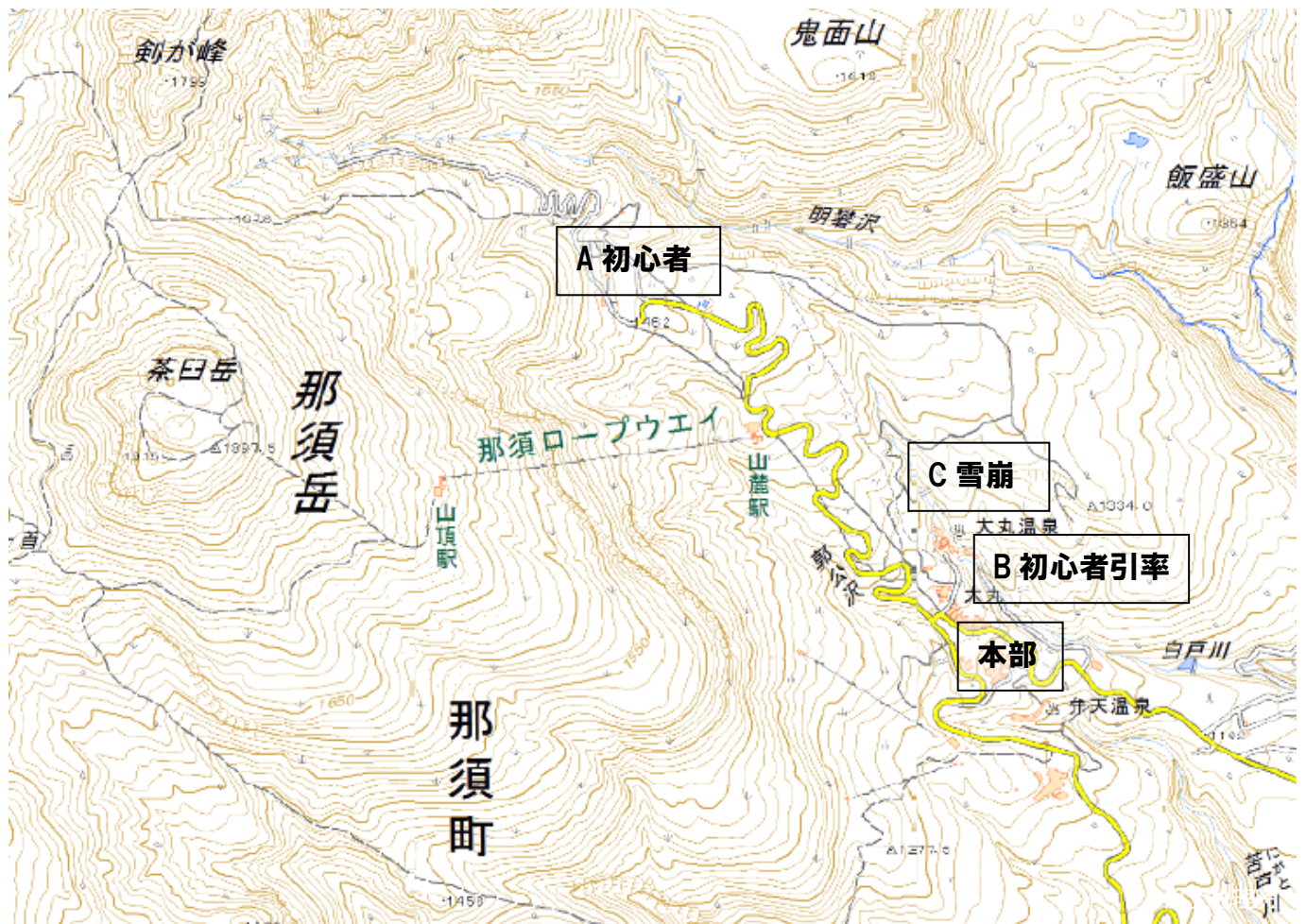
・実践的な講習を実施するために、日帰り山行の標準的な個人装備を示しています。このため、実際の講習に使用しない装備も表中には含まれます。なお、装備表にある装備を所有していない場合は遠慮なく連絡・相談ください。

・行動用ヘッドランプは照射距離30m以上のものを用意してください。

・修理用具、非常食、非常用品、救急用品の内容例を以下に示しますので参考にしてください。

修理用具	針、糸、ボタン、針金、ペンチ、ガムテープ、リペアーテープ等
非常食	ブドウ糖、コンデンスミルク・食塩適量・チーズ・チョコレート等
非常用品	固形燃料・ろうそく・マッチ・レスキューシート等
救急用品	消毒液、痛み止め、三角巾、滅菌ガーゼ、日焼け止め、リップクリーム等

## 講習内容と講習エリア



### A 初心者

装備の確認、雪崩トランシーバのデモ、つぼ足歩行、アイゼン歩行、方向転換、トラバース、間隔、ラッセル、滑落停止、雪の観察(コンプレッションテスト)、ツェルトでの休憩、読図、耐風姿勢

### B 初心者引率

駐車場の手すりを使つてのロープワーク=八の字やフリクションノット。

その後、立ち木・ピッケルを支点に懸垂下降、マッシュャーやムンターで降りる。そこから中間支点を作つての登攀。滑落停止。頭を下に・あおむけうつぶせザックを背負つて。初心者に説明するようなシミュレーション。

### C 雪崩

座学で「雪崩」について学習した後、フィールドでピットのテストと雪崩地形の確認。雪崩トランシーバによる探索。