

平成30年度安全登山教室開催要項

1 主催 栃木県山岳・スポーツクライミング連盟

2 日程・講義内容 (1日6時間 午前9:00～午後4:00)

開催日	9:00～12:00	13:00～16:00
6月10日(日)	準備とプラン作り 山の選びかた 装備とパッキング	山でバテないための 歩行技術・トレーニング
6月24日(日)	気象の基本知識 ～山の天気を知る	地図の読み方 (地図とコンパスの使い方)
7月 8日(日)	遭難事例と危急時対策 ～山のリスクを回避する	ケガと予防 ～自分で出来る応急処置 (テーピング他)

3 場所 宇都宮市自然休養村(森林公園)管理センター2階研修室
宇都宮市福岡町1074-1 公園入口の駐車場を利用して下さい。

4 受講料 全3回5,000円(各1回2,000円)・高校生各500円
教本 1,200円(刊行本)

5 講師 栃木県山岳・スポーツクライミング連盟指導員

6 実技実習

座学終了後に実技登山を予定し、参加費は別途徴収となります。

- ・夏山教室 日帰り登山を予定 募集:20名
- ・秋山教室 未定

7 持参品 筆記用具・昼食・飲み物等(毎回)

※午前9時までには受付を済ませて下さい。

※第2回は、プレート付コンパス(必需品)、登山靴(運動靴)及び日帰り個人装備、その他各自必要品を持参して下さい。

8 申し込み

ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・参加日(回数)を記入の上、下記の担当に送付して下さい。(締切り:6月1日必着)

〒329-0214 小山市乙女2-8-19

岳連 普及委員会 表倉常治

9 問合せ先 栃木県山岳・スポーツクライミング連盟 普及委員会 表倉(むぎくら)
電話 090-1124-4976