

雪崩講習会 冬の編 2020 開催要項

1. 目的

雪崩に遭わないスキルを身につける

2. 日時 2020年2月1日(土)~2月2日(日)

3. 場所 福島県南会津郡南会津町・檜枝岐村

4. 参加費 ・1泊2日

15,000円

民宿やなぎや泊(宿泊費は含まれますが、リフト代は含まれません)

〒967-0521 南会津郡檜枝岐村字居平 641

0241-75-2053

・土日どちらか1日のみ参加(リフト代は含まれません)

6,000円

5. 日程と内容

・1日目

8:00 集合 会津高原高畑スキー場
駐車場ハウス内スペース

8:00~ 8:10 ミーティング
8:30~16:30 ①スキー ②シャベリング

③プロービング ④雪の観察

⑤CTとその判断

移動

⑥積雪の層構造予想

18:00~20:00 夕食

20:00~22:00 ミーティング

・2日目

7:00~7:30

朝食

8:30~12:00

①スキー

②ビーコントレーニング

③搬送

12:00~12:30

振り返り・解散

6. 参加資格

・山岳共済(登山コース)等、バリエーション山行に対応する保険に入っている方

・18歳以上の方(20歳未満の方は保護者の同意が必要です。)

付則:講習場所や時間・内容の最終的な決定は事務局が判断することを了承願います。

7. 装備 BCスキー日帰り装備一式(別紙参照)

8. 申込み 栃木県山岳・スポーツクライミング連盟指導委員会 tochigitozan@yahoo.co.jp

1月16日(木)〆切

9. 支払い 銀行振り込み 足利銀行 今市支店 普通 3410936 栃木県山岳連盟指導委員会

不参加者の方にはキャンセル料等必要経費を差し引いて返金します。

振り込みいただかなかった方の不参加についてはキャンセル料を請求いたします。

10. その他 詳しい内容などメールにて行います。

地形図等の画像データやワードデータを送る予定ですので、

携帯アドレスばかりでなくPCアドレスもお伝えください。

問い合わせは上記メールアドレスまで。

定員10名 最低催行人数は5名です。

以下、メールでの申し込み書式です。

件名「雪崩講習会 冬の編 申込み(おなまえ)」

本文

1なまえ(ふりがな) 2山岳会名 3住所 4携帯電話番号とアドレス 5PCメールアドレス

6緊急連絡先の電話番号と続柄(例 080-1234-5678 父:太郎)

7参加のしかた 土日とも参加 土曜日だけ参加 日曜日だけ参加

記入例

件名 雪崩講習会秋の編申込み(山田太郎)

本文 山田太郎(やまだたろう) 矢板岳友会 宇都宮市中央3-1-2

080-1234-567Q yamadayukiyama9812@ezweb.ne.jp

nadare-kowai@yahoo.com 070-1234-567Q 父:太郎 土日とも参加

雪崩講習会 冬の編

装備一覧

服装

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スキー用靴下 | <input type="checkbox"/> 冷たくないパンツ | <input type="checkbox"/> アンダー上下 |
| <input type="checkbox"/> 薄フリース上下 | <input type="checkbox"/> グローブ 厚・薄 | <input type="checkbox"/> 冬用ジャケット&パンツ |
| <input type="checkbox"/> スキーパンツ 厚・薄 | <input type="checkbox"/> ネックウォーマ | <input type="checkbox"/> 毛糸の帽子・ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 長靴 | <input type="checkbox"/> 中間着 | |

持ち物

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> スコップ | <input type="checkbox"/> プローブ | <input type="checkbox"/> 雪崩ビーコン(トリプルアンテナ) |
| <input type="checkbox"/> スキー板 基本的にファット | <input type="checkbox"/> スプリットボードでの参加 OKです。 | <input type="checkbox"/> スノーシュー |
| <input type="checkbox"/> スキー靴 | <input type="checkbox"/> ポール | <input type="checkbox"/> クライミングスキン |
| <input type="checkbox"/> リフト券フォルダ | <input type="checkbox"/> メモ帳・筆記用具 | |
| <input type="checkbox"/> 着替え(下着・靴下・部屋着・夏靴・長靴) | | <input type="checkbox"/> 防寒着(厚フリース or ダウン) |
| <input type="checkbox"/> 移動用のバッグ | <input type="checkbox"/> 飲み物 車用お茶コーヒー | <input type="checkbox"/> 履き替え用 折りたたみいす |
| <input type="checkbox"/> ワックス・スクレイパー・ブラシ | <input type="checkbox"/> 飲み物・食べ物・ポット | <input type="checkbox"/> 割りばし・コップ・お椀 |
| <input type="checkbox"/> スキー固定バンド | <input type="checkbox"/> タオル 小・大 | <input type="checkbox"/> 行動食(2日分) |
| <input type="checkbox"/> 「増補改訂 雪崩リスク軽減の手引き」出川あずさ・池田慎二著 | 東京新聞 | |
| <input type="checkbox"/> 「雪崩教本」雪崩災害調査チーム 山と溪谷社 | | |

そのほかの持ち物

- | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> デジカメ | <input type="checkbox"/> デジタルビデオ | <input type="checkbox"/> PC |
| <input type="checkbox"/> SDカードやUSB メモリ | <input type="checkbox"/> AC 延長コード | <input type="checkbox"/> HDMI ケーブル |
| <input type="checkbox"/> ご当地ならではのつまみやお酒 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | | |

ザックの中身

基本装備(・携帯電話・防寒着・時計・タオル・ロール紙・ナイフ・コンパス・地形図・水筒・テルモス・呼子・ヘッドランプ・おさいふ・健康保険証・ビニルの袋・ライター・行動食・非常食・筆記用具・記録ノート・歯ブラシ・シュリンゲ3・カラビナ3・補助ロープ(10m以上)・ツェルト(細引き付)・インシュロック・テーピングテープ・ガムテープ・GPS・カメラ・ファーストエイドキット)

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雪の観察セット(ルーペ、方眼プレート、温度計、傾斜計、折れ尺 など) | | |
| <input type="checkbox"/> スノーソー | <input type="checkbox"/> ぬれてもかまわない手袋 | |
| <input type="checkbox"/> ゴーグル 山用・ヘルメット用 | <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> ヘルメット(アンダーも) |
| <input type="checkbox"/> リップクリーム | <input type="checkbox"/> 日焼け止め | <input type="checkbox"/> 無線機 |
| <input type="checkbox"/> 行動食 パン・カップラーメン | <input type="checkbox"/> 飲み物 ホットな飲み物 | |

雪崩講習会 冬の編 2020 日程 詳細

1日目

1. オリエンテーション 8:00~8:10
(ア) あいさつ
(イ) 日程説明
(ウ) 自己紹介
2. スキー 8:30~10:30
(ア) 雪があるうちに深雪スキー
3. シャベリング 11:00~11:30
(ア) コンペアベルト
 - ① 立ち位置と距離の測り方
 - ② 自分が掘る範囲確認
 - ③ ハーフムーンカット
 - ④ 近くなってきてから 背中合わせ
 - ⑤ 排出(イ) 要救助者への対応
 - ① 呼吸を確保 (レスキューブレス5)
4. プローピング 11:30~12:00
(ア) 荒いプローピング
(イ) 中くらい
(ウ) 細かい
5. 昼食
6. 雪の観察 13:00~13:30
(ア) ピット場所の選択
(イ) ピットの掘り方
(ウ) 層構造の観察
7. CT とその判断 13:30~14:30
(エ) カラムの作り方
8. CT とその判断
9. 宿に移動
10. 積雪の層構造予想 15:30~16:00
(ア) 各個人のコメントを発表
(イ) それについてディスカッション
11. 入浴 16:30~17:30
12. 夕食 18:00~20:00
13. ミーティング 20:00~22:00
14. 就寝 22:00

2日目

1. 起床 6:30
2. 朝食 7:00~7:30
3. 宿から移動
4. スキー 8:30~10:00
(ア) 雪があるうちに深雪スキー
5. ビーコントレーニング 10:00~11:30
(ア) ビーコンチェック
(イ) 1台を探す
(ウ) コールのしかた
(エ) ひとりで2台を探す。
(オ) チームで2台を探す。
 - ① 役割分担
 - ② 探索
 - ③ 振り返り(カ) シミュレーション1
(キ) シミュレーション2
6. 搬送 11:30~12:00
(ア) 寄せる
(イ) ログロール・ログリフト・ヒューマン
チェーン
7. 振り返り 12:00~12:30
8. 解散 12:30