

【2017年度】

神戸勤労者山岳会

雪山初心者のための

冬山登山教室

雪山初心者から、自己流で登山している方まで、今年の冬は正しい技術と体力を身につけて、仲間と一緒に本格的な雪山にチャレンジしてみませんか？

登山教室では、装備のそろえ方から、登山の基礎技術、心得まで丁寧にお伝えいたします。

尚、本講座は夏山登山経験者（できればテント泊経験者）の方を対象に進めて参ります。冬山の特殊性から、トレーニングは歩荷（荷物を担いで歩行する練習）中心に、ピッケル＋アイゼン歩行など、冬山に欠かせない基本的な技術の習得を目標としております。長丁場ではありますが、美しい雪山の景色を見に行きませんか？



◆座学 10月15日（日）午前10時～午後5時 場所：神戸労山事務所

※座学テキスト：ヤマ行にカブ ッ『登山技術全書③雪山登山』各自購入ください

- 内容
- ①オリエンテーション ②冬山のリスクマネジメント ③安全対策
 - ④山の気象 ⑤医療 ⑥教室の概要 ⑦冬山の装備＆服装 ⑧地図の読み方
 - ⑨雪上生活 ⑩保険について ⑪受講の申し込み受付 ⑫質問など

◆実技 日程・内容は天候などにより変更することがあります

第1回	10月28日（土）	歩荷トレーニング F13kg M15kg	芦屋川～有馬温泉 まずは試しに！
第2回	11月11日（土）	アイゼントレーニング	六甲高座の滝～月の砂漠
第3回	11月12日（日）	歩荷トレーニング F15kg M17kg	神鉄鷲越～摩耶山 ちょっと慣れたかな？
第4回	12月 2日（土）	アイゼントレーニング	六甲地獄谷～荒地山
第5回	12月 9日（土）	降雪前の下見ハイキング 装備点検・歩荷トレーニング F17kg M20kg	武奈ヶ岳
第6回	12月10日（日）	第1回～第5回の予備日	
第7回	1月13日（土）	雪山山行（日帰り）	三室山
第8回	1月20日（土）～21日（日）	雪山山行（テント1泊）	武奈ヶ岳
第9回	2月3日（土）～4日（日）	修了山行（テント1泊）	南八ヶ岳（硫黄岳）

裏面にトレーニングの内容について記載しております(^_^)☆

◆トレーニング内容と装備について

☆歩荷トレ…雪山テント泊に必要な装備を担ぐと17kg～になります。段階的に体力づくりをしていきます。

☆アイゼントレ…岩稜帯を歩く練習です。ピッケルの持ち方など、雪山で安定した歩行ができるように練習します。

☆下見ハイキング…読図トレーニングを兼ねて武奈ヶ岳に下見山行します。

☆雪山山行…ロープを使っての滑落停止練習、雪崩時に遭難者を救助するビーコン捜索練習、雪山テント泊などを実施します。

☆冬山登山に必要な装備（座学時に詳しく説明します）…冬山用ウェア上下、中間着、12本爪アイゼン、ピッケル、ザック、冬靴、冬用グローブ（オーバー、インナー）、ヘルメットなど。

◆募集

定員 若干名（先着順）

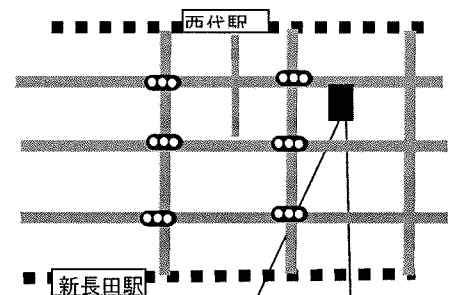
受講料 4000円（交通費等実費、保険料別途必要、装備購入費用別途必要）

悪天中止の場合も受講料の返金はありませんが、ご了承ください。

◆申込み期間 10月7日（土）まで

下記アドレスまでメールでお申込みください
質問などもお気軽にどうぞ！

兵庫県勤労者山岳連盟
神戸勤労者山岳会（神戸労山）
お問い合わせ・申し込みはメールでお願いします
E-mail kobekinoffice@koberozan.org
神戸労山ホームページ
<http://koberozan.org>



神戸労山事務所
神戸市長田区川西通5-102-9-213
（CSビル2階213号）
山電西代駅南口徒歩5分
新長田駅徒歩10分

°.◇ ちょっとお知らせ◇.°

テント泊まではちょっとなあ、まずは雪山に慣れてみたい！という方のために、当会ではスノーハイキング講座を1月より開講します。スノーシューやワカンで近郊の雪山を日帰りで訪れます。HPにてご案内させていただきますので、ご興味ある方はこちらをご覧ください♪