

# 2022 年度みずなら山の会登山学校、実施要項・申込書

・山を歩くための生活・行動技術、パーティーとしての基本的な行動や考え方を学び、安全な登山の総合的な力を身につけます。三点支持およびロープワークを習得し岩稜縦走およびピッケル・アイゼンを使用した初歩的な雪山登山を目指します。

名称	2022年度みずなら登山学校		
主催	みずなら山の会		
目的	自立した登山者（自ら山行を立案・安全に遂行し無事に下山できる人）の養成		
講習のカテゴリ	月/日		
目標とする山		無雪期赤岳～権現縦走	
(一例)		積雪期の編笠山または天狗岳	
実施時期		4月～1月	
年齢制限		69歳まで目安だが、体力のあると認めた人はOK	
基準（目安）		重量10Kg程度を背負って6時間以上歩ける体力。 コースタイムで	
	月/日		担当講師（予定）
カリキュラム 実技	4月	基礎訓練	
	4/24	神武寺～鷹取山～パリエーション東逗子、悪道歩き、岩稜歩き、3点支持	入木田
	5月	岩場での危険予知	
	5/15	広沢寺、3点支持、タイブロックの使い方、懸垂下降、ロープワーク	安江
	6/5	読図山行	小川/川島
	7/10	沢徒渉訓練	
	8/27-28 二日間	岩稜歩き、鎖場の通過 簡易ハーネス、3点支持 (十二が岳、両神山、乾徳山等 西湖等でキャンプ)	安江
	9/23-24 二日間	天幕山行1泊（御坂・中央アルプス等、計画書を作る	入木田
	10/12-13 二日間	1泊縦走（赤岳・権現等）テント泊 計画書を作る、無雪期終了	小川
	11月	-----	
		机上学習（ZOOM） 第2水曜20時～	
カリキュラム 机上	4月	入校式、計画と準備、基本の用具	
	5月	岩場・難所の歩き方、計画立て方・(情報収集—地図気象参考記録	
	6月	地図の見方とGPSの使い方、ヤマレコ	入木田
	7月	沢の渡渉、渡渉の落とし穴、事故例、難所の歩き方	
	8月	夏山気象、スマホの活用法	
	9月	リーダーシップ、メンバシップ、事故を起こさないチームワーク	
	10月	登山の危険と遭難、安全対策	入木田
	11月	雪山の装備、ピッケルの選び方、寒さから身を守る対策	
	12月	冬山気象、高層気象	
	1月	深雪と雪崩	

## I. 机上講習 基本 ZOOM で行います

4月 入校式を兼ねています。

① 登山学校の目的について

総合的な知識や技術の習得だけでなく、同期メンバーと目標に向かって相互に助け合う、登山本来のパーティシップ、リーダーシップを学びます。

また計画書の重要性を通して、自分が所属している山岳会の意味や登山の危険と安全、その防止のための登山の基礎的な知識やルールなど登山の基本について考えます。

② 基本的な装備、用具について

5月 岩場、難所の歩き方、計画のたてかた

① 山での生活の基本、行動上の注意点、歩き方や危険箇所の判断・通過の仕方などについて学習します。岩場登りについての考え方、具体的・基本的な知識、用具の解説、ロープワークについて学びます

② 登山計画の立て方、計画書の目的、計画のポイント、実際に計画書を書いてみる。

6月 読図、GPS ソフトの使い方、ヤマレコ

地図の実践的な使い方、読み方を学ぶ。

7月 沢渡渉 沢の危険と歩き方。増水時の事故事例

8月 夏山気象

天気図と山の天気の基本を学びます。天気予報だけではわからない、気象のあれこれが見えてきます。天気図を読むことによって、天候の予測、次の行動の判断を学びます。

9月 パーティ論 リーダシップ、メンバシップ、事故を起こさないチームワーク

10月 登山の危険と安全対策

ファーストエイ

11月 冬山装備、ピッケルの選び方、寒さから身を守る対策

12月 冬山気象、高層気象

1月 深雪・雪崩

## II. 実技講習

4月 鷹取山

岩場の歩き方、3点指示、簡易ハーネス、ロープを使った安全対策。  
最後に鷹取山周辺のバリエーションを歩きます。

5月 広沢寺

トップロープで登ってみる（高さになれる）、  
固定ロープの張り方、懸垂下降

6月 読図山行 丹沢周辺

地図の実践的な使い方、読み方を学ぶ。

7月 沢（渡渉）を含む難所あるき

8月 十二が岳等

バリエーション、岩稜歩き、危険個所でのロープワーク

9月 天幕山行

10月 赤岳～権現縦走 岩稜歩き、天幕縦走

12月 雪山訓練 アイゼン、ピッケルの使い方。歩行訓練

1月 雪山山行 編笠山等

(2022年度)みずなら 登山学校申込書

氏名(フリガナ)	性別	生年月日(西暦で)	血液型
住所、連絡先に変更がない場合は記入不要		持病等	
現住所 〒 -----			
携帯電話 -----	E mail (P C、諸連絡用) -----		
緊急連絡先(ご家族TEL) -----			
基金口数(労山の方)または加入保険会社・補償内容・事故時連絡先(民間保険加入の方)			
無雪期一般ルート登山の経験(最近5年間の主なもの。ガイド山行の場合はその旨を記入)			
積雪期一般ルート登山の経験(同上)			
無雪期バリエーションまたはクライミングの経験(同上)			
積雪期バリエーションまたはクライミングの経験(同上)			
沢登りの経験(同上)			
過去の事故・遭難の経験			
登山学校で学びたいこと			

【申込先】 [tozanschool@ml.mizunara-club.cio.jp](mailto:tozanschool@ml.mizunara-club.cio.jp) にメーリングリスト登録後(下記)申込書を送付して下さい  
メーリングリストへの参加/退会はここから↓