

2023年度みずなら山の会登山学校、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量を身につけます。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	2023年度みずなら登山学校		
主催	みずなら山の会		
目的	会員の山行立案能力の向上		
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	
	4/2	鷹取山、悪道歩き、岩稜歩き、3点支持、ロープワーク	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	
	6/4	読図山行、青梅惣岳山/神塚尾根～平溝尾根	中嶋/川島
	7/9	沢徒渉訓練 奥多摩水根沢等	
	8/26-27 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、両神山赤岩尾根八丁尾根、乾徳山等)	川島/寺田
	9/17-18 二日間	天幕山行1泊(檜洞～大室)	三差
	10/8-9 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	
	11月	-----	
	1/14日	日帰り雪山訓練	入木田
	3/23-24	雪山山行(上州武尊)	
		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(情報収集法)	
	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、	
	8月	夏山気象、スマホの活用法	
	9月	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、事例研究	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パ、リーダーシッパを学びます。
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 リーダシッパ、メンバシッパ、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