

# 県連雪山登山学校

2016.03.06

奈良県勤労者山岳連盟

雪山登山技術の向上に向けた登山学校を開催します。

初級～中級レベルの内容とし、地形図/コンパスの活用及び天気図の理解ができ、雪山登山のステップアップをめざす方を対象とします。

…(各会初級教育修了者又はハイキングリーダー学校修了者、或いは同等者など)

「雪山登山への準備」など雪山登山の基礎から「雪山ルート研究」まで段階を踏んで岩登り技術や雪山登山技術を学び、最終、実践登山として雪山に登ります。

(座学を中心に実施し、必要に応じて実山行も実施します。)

	座学		山行			
	内容	場所/時間	内容	場所		
①	4/01(金) 雪山登山への準備 雪山登山の心構えと準備	県連事務所 19:30-21:30	4/02(土) ガレ場/岩場歩き ピッケル/アイゼン訓練 歩荷訓練			
②	4/08(金) 登山生理学・トレーニング 運動生理学・高度障害 ストレッチ他・トレーニング	県連事務所 19:30-21:30				
③	5/06(金) 登山栄養学 栄養とカロリー 行動食・非常食・テント泊食	県連事務所 19:30-21:30				
④	5/20(金) 雪山登山用具 歩行用具・登山用具 非常用具・生活用具・ウェア	県連事務所 19:30-21:30				
⑤	6/03(金) ルートファインディング技術 地形の判断 山の天気…天気判断	県連事務所 19:30-21:30				
⑥	6/10(金) ロープワーク・岩登り技術 岩の登り方/降り方	県連事務所 19:30-21:30	6/12(日) 岩登り			
⑦	12/02(金) 雪の研究 雪の種類/特性 雪質	県連事務所 19:30-21:30				
⑧	12/16(金) 雪山歩行技術 基本歩行技術 登下降技術	県連事務所 19:30-21:30	12/18(日) ピッケル/アイゼン訓練			
⑨	1/06(金) 雪山確保技術 ピッケルで確保 ロープで確保	県連事務所 19:30-21:30				
⑩	1/20(金) 雪山生活技術 避難小屋/冬期小屋 テント・雪洞	県連事務所 19:30-21:30	1/21(土) 雪山登山①: 日帰り			
⑪	2/03(金) 雪山登山の危険 悪天候・雪崩・雪庇崩壊 凍傷・低体温症・疲労凍死	県連事務所 19:30-21:30	2/12(日) 雪山登山②: 日帰り 2/25-26 雪山登山③: 小屋泊/テント泊			
⑫	3/03(金) 雪山登山ルート研究	県連事務所 19:30-21:30	3/18-20 雪山登山④: 小屋泊/テント泊			

(問合せ) 奈良県連 教育部

(申込み) 受講希望者⇒各会の会長⇒奈良県連 事務局

(締切り) 3月/30(水)