

# 初級講習会 受講生募集

憧れのアルプスを目指して

知識・技術・体力の習得・トレーニングを行います

★説明会:2025年2月27日19時30分～(Zoom)

★募集期間:2025年2月20日～3月5日正午

★講習期間:2025年3月～7月

★募集人数:20名(受講対象:西宮山岳会会員)

★講習回数:10回

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ① 3/22(土)       | 座学&パッキング         |
| ② 3/30(日)       | 読図               |
| ③ 4/19(土)       | 体力確認             |
| ④ 4/27(日)       | 岩場通過             |
| ⑤ 5/11(日)       | 歩荷               |
| ⑥ 5/24(土)       | 長距離              |
| ⑦ 6/8(日)        | 岩場通過             |
| ⑧ 6/15(日)       | 長距離              |
| ⑨ 6/28(土)-29(日) | テント泊             |
| ⑩ 7/19(土)-21(月) | 修了山行(予備日8/22-24) |

※1)応募者多数の場合は 夏山セミナー・アルプス未経験者を優先します

※2)悪天候の場合には 前後にスライド 又は 内容により雨天決行の場合もあり

※3)講習内容が変更になることもあります

※4)必携装備を別紙(3ページ目)にて定めます

※5)修了山行・チャレンジ山行への参加条件を説明会にてご案内します

★修了山行:白山と周辺山域(小屋泊 2泊3日)

※山小屋の予約が取れない場合は他の山域になる場合があります

★チャレンジ山行:8月～10月

※希望者には、チャレンジ山行を計画していただきます

★申込み先:<https://forms.gle/cQyuw5rQqdR4jCEe6> (担当:阪上)

# 中級講習会

## 実施要項

緊急時に使用する技術習得

バリエーションルートへのチャレンジ

希望者はスポーツクライミング

★説明会:2025年2月27日 19時30分～(Zoom)

★お問合せ:2025年2月20日～3月5日正午

★講習期間:2025年3月～7月

★予定人数:5名程度 (受講対象:西宮山岳会会員)

★講習回数:10回

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ① 3/22(土)       | 座学&パッキング         |
| ② 3/30(日)       | 読図               |
| ③ 4/19(土)       | ロープワーク基礎         |
| ④ 4/27(日)       | ロープワーク基礎         |
| ⑤ 5/11(日)       | 岩場歩き&ロープワーク応用    |
| ⑥ 5/24(土)       | 長距離              |
| ⑦ 6/ 8(日)       | 岩登攀下降&ロープワーク指導   |
| ⑧ 6/15(日)       | 岩登攀下降&ロープワーク指導   |
| ⑨ 6/28(土)-29(日) | ビバーク泊&ロープワーク応用   |
| ⑩ 7/19(土)-21(月) | 修了山行(予備日8/22-24) |

※1)希望者多数の場合は 次期スタッフ可能な方を優先します

※2)悪天候の場合には 前後にスライド 又は クライミングジムなどで代替催行

※3)講習内容は習熟度に応じて柔軟に対応します

※4)必携装備を別紙(3ページ目)にて定めます

※5)受講継続条件・修了条件を説明会にてご案内します

※6)原則全日程への参加必要 且つ 予習復習の自主練習が必要

★修了山行:宝剣空木(テント泊 2泊3日)

★チャレンジ山行:8月～10月

★問い合わせ先:[bamboo\\_izumi@yahoo.co.jp](mailto:bamboo_izumi@yahoo.co.jp) (担当:泉)

## 必携装備一覧表

※座学“後”に購入して下さい

### ～初級講習会～

- |              |    |                                     |
|--------------|----|-------------------------------------|
| 1) ヘルメット     |    |                                     |
| 2) テープシュリンゲ長 | 1本 | 幅 20mm 120～150 cm(簡易チェストハーネス用)      |
| 3) テープシュリンゲ長 | 1本 | 幅 5～7mm 120 cm                      |
| 4) テープシュリンゲ短 | 1本 | 幅 5～7mm 30～60 cm(ロープスリング 60cm で代用可) |
| 5) カラビナ      | 2個 | ノーマルゲート                             |
| 6) 安全環付きカラビナ | 2個 | スクリーゲート・HMS 型                       |
| 7) フレートコンパス  | 1個 | シルバ社製など                             |

### ～中級講習会～

上記に加えて、以下 2 つを加える。

- |          |    |                    |
|----------|----|--------------------|
| 8) ハーネス  | 1つ | レッグループのサイズが調節できるもの |
| 9) 補助ロープ | 1本 | φ 8.0mm 20～30m     |

## テキスト

※説明会時にお手元があればご準備ください

### ～初級講習会～

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1) ハイキング A・B・C    | 新人講習会時に配布済みです            |
| 2) ハイキングセカンドステップ  | 本講習会で無償配布します             |
| 3) ヤマケイ登山学校〈登山入門〉 | ステップアップしたい方向け(必須ではありません) |

### ～中級講習会～

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 4) ヤマケイ登山学校〈ロープワーク〉 | 本書に基づいて講習を進めます(必須です) |
|---------------------|----------------------|