

地図読み & クライミング & 沢登りベーシック講習会

地形図読めるようになったら いいね

沢登りってcool?

クライミング、めっちゃヤバいかも

日本勤労者山岳連盟青年学生委員会がフツアの
登山から一步抜け出したい皆さんをいざなう
ベーシック講習会です。

【対象】 18歳以上の学生、および自称若者で上記ジャンルに足を突っ込んでみたい方
1泊2日以上縦走やピークハントを問題なく歩ける方



【日程と場所】

日程	講習名	時間	会場	備考
9/14(土)	①尾根と沢の地図 読み講習会 <机上>	12:45 集合 13:00~17:00	丹沢ノ大倉 山岳スポーツセンター	9/14 宿泊希望者は夕 食、懇親会、翌朝食あり
9/15(日)	②沢登り講習会 <実技>	終日 16 時頃終了	山岳スポーツセンター ～セドノ沢左俣	9/15 宿泊希望者は夕 食、懇親会、翌朝食あり
9/16 (月:祝)	③クライミング講習会 <実技>	8:30 集合 8:45~15:00	丹沢ノ大倉 山岳スポーツセンター	
10/12(土) ～13(日)	④沢登り講習会 <実技>	10/11(金)夜 東京・秦野集合	奥秩父ノ釜ノ沢 (沢の中でビバーク)	※集合時刻と場所は希 望者と調整します

【コースと受講料】 以下の中からコースをお選びください。受講費は受付でお支払ください。釣銭のないよう
お願いします。宿泊予定の方の食事は自炊でこちらで用意します。

Aコース.....①②③9/14～16 の3日間コース(2泊4食込み)

受講費 学生:5,000 円 学生以外の労山会員およびヤマトモ会員:12,000 円
それ以外の方:14,000 円

Bコース.....①9/14 読図机上講習のみ(半日帰り)

受講費 学生:1,000 円 学生以外の労山会員およびヤマトモ会員:2,000 円
それ以外の方:3,000 円

Cコース.....①②9/14～15 読図机上講習+沢登り実技(1泊2食込み)

受講費 学生:3,000 円 学生以外の労山会員およびヤマトモ会員:7,000 円
それ以外の方:9,000 円

※②沢実技のみの受講はございません。必ず①読図机上もセットとなります。

Dコース.....③9/16 クライミング実技のみ(一日帰り)

受講費 学生:1,500 円 学生以外の労山会員およびヤマトモ会員:3,000 円
それ以外の方:4,000 円

Eコース.....④10/12～13 沢登り実技(前夜発1泊2日)

受講費 学生:3,000 円 学生以外の労山会員およびヤマトモ会員:7,000 円
それ以外の方:9,000 円

※Eコースのみ、集合地から現地までの交通費、10/12 夕食および 10/13 朝食代、ガス缶(燃料)代は
別途割り勘になります。

【講習予定地】

山岳スポーツセンター(9/13 土曜・15 月曜) 神奈川県秦野市戸川 1392 TEL:0463-87-9025

アクセス:小田急線渋沢駅北口ロータリーバス2番乗り場より約15分(11:55、12:18 発)大倉下車。

風の吊り橋を対岸に渡り、一段上上がったところ。(大倉バス停より徒歩5分)

※渋沢駅北口にはコンビニが近くにありません。渋沢駅内の小田急OX、南口ロータリー50m先にファミリーマートがあります。また大倉バス停周辺は食堂があります。

車利用の場合は、東名秦野中井ICから約15分。センター専用の駐車場は数台しか駐車できませんので、センター手前の諏訪丸駐車場。こちらは無料ですが16時半には出庫できなくなりますので、一旦入庫してから主催者にご相談ください。



セドノ沢左俣 (9/14 日曜)

表丹沢では10m級を含む小滝が連続する滝登りが面白い沢。詰めれば表尾根/木ノ又大日小屋西側に出ます。時間があればバリエーションルートで地図読みをしながら下降します。

山岳スポーツセンターから車でベースとなる戸沢まで移動します。

遊行グレード:1級上~2級下 滝の登攀グレード:Ⅲ級+ 行動時間:6~8時間



釜ノ沢東俣(10/11 夜発~10/13 日曜)

奥秩父の中でも美しいナメと滝が続く人気沢。沢の中でのビバーク(宿泊)方法と地形図読み、基本ロープワークを実践します。焚火予定です。

遊行グレード:1級上 滝の登攀グレード:Ⅲ級 行動時間:一日目7~8時間 二日目7~8時間



【必要装備と講習内容】

■9/14 読図講習………コンパス、筆記具(極細ペンの青・黒・赤)、蛍光ペン(黄・緑等)

<内容>・道に迷わない地形図の作り方 ・コンパスの使い方 ・地図は情報の宝庫

■9/15 沢登り講習………コンパス、笛、ハーネス、登山用ヘルメット、溪流シューズ、ネオプレン製ソックスとスパッツ、ザック、レインウエア、軍手等グローブ、HMS型ロックカラビナ、確保器、パーソナルアンカーシステム(テープスリング 120cmでも可)、ロープスリング 70cm アプローチシューズ、地形図、遡行図、地形図入れ、行動食、飲料(1.5L以上)

※揃えられそうもない装備は申込時にご相談ください。セットで500円レンタルあり。

ただし溪流シューズは池袋秀山荘、カモシカスポーツ、ICI、コージツ等登山専門店でお揃えください。

<内容>・沢で使うロープワーク各種 ・沢における現在位置確認の方法 ・支点の作り方 ・ビレイの仕方など

■9/16 クライミング講習………ハーネス、登山用ヘルメット、クライミングシューズ、革製グローブ、確保器、ロックカラビナ、パーソナルアンカーシステム(テープスリング 120cmでも可)、ロープスリング 70cm程度、クイックドロ、チョーク

※揃えられそうもない装備は申込時にご相談ください。セットで500円レンタルあり。

ただクライミングシューズはカモシカスポーツ、ICI、コージツ等登山専門店でお揃えください。

<内容>・ギアの適正使用について ・基本ロープワーク ・ビレイ方法(ボディビレイとダイレクトビレイ ・クライミングムーブ ・懸垂下降など

■10/12~13 沢登り講習………上記9/15 沢登り装備に加え、シュラフ(3シーズン用)、シュラフカバー、個人用マット(サーマレストマット等)、食器、薄手のフリース等防寒着

<内容>上記9/15 沢登り内容に加え、沢中のピバーク手順と焚火の起こし方など生活技術

※9/14~16 期間中に山岳スポーツセンター宿泊予定の方は夕食、朝食用の食器類、布団はセンターで完備しています。館内にシャワーがありますのでタオル、着替え、歯磨き類は携行してください。

【申込先と〆切】

9/14・15・16 各コースの〆切は………2013年9月5日 または各コース定員8~10名に達するまで

10/12~13 コースの〆切は………2013年10月3日 または定員8名に達するまで

別紙申込書を 青年学生委員長/後藤までメールでお送りください。 kamog-510@mbp.nifty.com

読図・クライミング・沢登り講習 2013 参加申込書

希望コース（○をつけるか、不要なものは消してください） Aコース（9/14-16 読図+沢登りセドノ沢+クライミング 2泊3日） Bコース（9/14 読図机上のみ 半日帰り） Cコース（9/14-15 読図+沢登りセドノ沢 1泊2日） Dコース（9/16 クライミング 日帰り） Eコース（10/12-13 沢登り釜ノ沢 前夜弁 1泊2日）			
氏名（フリガナ）	性別	生年月日（西暦で）	血液型
学校および部・クラブ名 または所属会（※無所属の方はその旨ご記入下さい）		持病等	
現住所 〒		自宅TEL 自宅FAX	
携帯TEL		Email（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） ※山岳保険未加入の方は「なし」			
今までの主な一般登山の経験（最近5年間程度の時期とコースなど）			
今までの主な沢登りの経験（同上 ※未経験の場合は「なし」）			
今までの主なクライミングの経験（同上 ※未経験の場合は「なし」）			
不備な装備があればご記入ください。靴類やハーネスの場合は足サイズや胴サイズもお知らせください。ただしサイズによってはお貸しできない場合もあります。			

申込および問合せ先 日本勤労者山岳連盟 後藤 宛 E-mail
kamog-510@mbp.nifty.com

※5日経ってもメール返信のない場合は日本勤労者山岳連盟/事務局にご連絡ください。
 03-3260-6331 平日10時～18時 フリダイヤル 0120-44-2742