

## 2019年度 埼玉やま塾 第2期参加者募集!

安全で楽しい登山の為の第一歩、自立する登山者養成講座  
ご自身で計画を立て、安全に登山を楽しめることを目指し、  
登山のプロが、最新の安全登山のノウハウをお伝えします。



↑↑↑  
埼玉やま塾  
ご紹介動画



### 講師・実技コーチ 平川陽一郎 (公益社団法人 日本山岳会埼玉支部 会員)

- (公) 日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ  
危急時技術講習会指導員 日本ノルデックウオーキング協会 認定インストラクター
- (公) 日本山岳ガイド協会正団体 マウンテンガイド協会 会長
- \*日本山岳会埼玉支部会員がサポートします

5月	28日(火)	第1回机上講習	山と平地の違い、歩き方と休み方、登山体操
6月	9日(日)	第2回登山実技	大高取山(歩き方と休み方の実践)
	25日(火)	第3回机上講習	登山用品と一般用品との違い、登山靴、ザック、雨具、ウエア
7月	7日(日)	第4回登山実技	武甲山(身支度と歩き方、休み方、下り方、ポールの使い方)
8月	27日(火)	第5回机上講習	計画の組み方と事故対策、セルフレスキュー
9月	8日(日)	第6回登山実技	谷川岳・天神尾根コース(水分補給、呼吸法、岩場と鎖場通過)
10月	19日(土)~	第7回登山実技	雲取山(ロングコースの歩き方、休み方、山小屋の楽しみ方)
	20日(日)		

**お申し込みは全7回コース一括申し込み**

**参加費は全7回 12,000円 (机上講習3回、登山実技4回)**

\*現地までの交通費、宿泊費、食費等は別途各自支払い

\*参加申込先はこちら→ 公益社団法人日本山岳会 埼玉支部

E-mail: [stm-inquiry@jac.or.jp](mailto:stm-inquiry@jac.or.jp) Tel 090-3219-0860 古川まで

\*お名前、ご住所、電話、生年月日をお知らせください。

(個人情報(登山届、保険加入)のみに使用します。後日、払込票をお送りします)

\*申込締切は4月15日 但し、定員15名になり次第締切ります。

登山を楽しみたい方、どなたでも参加できます。経験は問いません。



**机上講習** 場所：浦和コミュニティーセンター（JR 浦和駅東口前 徒歩 1 分パルコ 10 階）

**第 1 回** 5 月 28 日（火）19：00～21：00

テーマ：山と平地の違い、歩き方と休み方、登山体操

- ① 「山には何があるのでしょうか」風景、食事、山頂での達成感など登山の楽しみ方
- ② 「登山の効果とは？」登山とは理想的な有酸素運動であり、心理面から見た心の健康への有効性
- ③ 「登山の運動強度とは？」他のスポーツと比較した登山の運動強度
- ④ 「山と平地の違い」標高で変わる気温。気温や風への対策
- ⑤ 「山に適した歩き方」理にかなった山での効率の良い、正しい登り方と下り方
- ⑥ 「効率の良い休み方」歩行と休憩時間の取り方、使い方
- ⑦ 日帰りのウエアと装備品、大高取山の参考装備やウエアの紹介
- ⑧ 登山前後と普段に行う「登山体操」の実技紹介

**第 3 回** 6 月 25 日（火）19：00～21：00

テーマ：登山用品と一般用品との違い

- ① 「まず最初に揃えるべき登山の三種の神器」登山靴、ザック、雨具の違いと選び方
- ② 「登山に適したウエアを揃えましょう」普段着、スポーツウエア、作業メーカー、登山用ウエアの違いとは
- ③ 「体を守るレイヤリングの基本」効果的に体を守るレイヤリング
- ④ 「登山で役立つ必需品とあると便利なアイテム」ライト、トレッキングポール、手袋、帽子などの使い方と効果
- ⑤ 「7 月 7 日のウエアと装備品」真夏の武甲山の暑さ対策

**第 5 回** 8 月 27 日（火）19：00～21：00

テーマ：計画の組み方とセルフレスキュー

- ① 「計画の立て方」体力に合わせた無理のない計画の立て方、帰宅時間から逆算で組む登山計画
- ② 「事故の防ぎ方」事故を防止する想定範囲の広げ方
- ③ 「事故対応」起こしてしまった事故は、自力か救助要請かの対応。現場でできるセルフレスキュー
- ④ 「事故後の対応」下山後の対応事例、関係各所への連絡、お礼とお詫び、事故原因の調査と防止対策
- ⑤ 「谷川岳対策・岩場の歩き方」岩稜帯の通過のコツ、岩場の登り方と下る際のコツ
- ⑥ 「谷川岳、雲取山のウエアと装備品」稜線歩きのウエアと山小屋宿泊の装備品

## 登山実技

**第 2 回** 大高取山 376.4m

6 月 9 日（日）9：00 越生駅集合（東武越生線） 15：00 越生駅解散

テーマ：登山前後の体操、靴の履き方、ザックの背負い方、歩き方と休み方

**第 4 回** 武甲山 1295.4m

7 月 7 日（日）8：00 横瀬駅集合（西武秩父線） 16：00 浦山口駅解散（秩父鉄道）

テーマ：身支度と歩き方・休み方・下り方、水分補給、トレッキングポールの使い方

**第 6 回** 谷川岳 1977m・天神尾根コース

9 月 8 日（日）9：25 上毛高原駅集合（新幹線） 16：45 上毛高原駅解散

テーマ：水分補給、呼吸法、岩場と鎖場の通過の注意事項

**第 7 回** 雲取山 2017m（1泊2日）

10 月 19 日（土）8：00 西武秩父駅集合（西武秩父線） 20 日（日）14：30 奥多摩駅解散（JR 青海線）

テーマ：ロングコースの歩き方、休み方、山小屋の楽しみ方

日本山岳会埼玉支部ホームページ → <http://jac.or.jp/saitamasibu/>



埼玉支部ホームページ