

埼玉やま塾 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。



講師・実技コーチ 平川陽一郎 (公益社団法人 日本山岳会 会員)

講師プロフィール

- (公) 日本山岳会会員 同埼玉支部山行委員
- (公) 日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ
- (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
- (公) 日本山岳ガイド協会 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

*日本山岳会埼玉支部会員がサポートします

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。埼玉県在住の方歓迎します。

お申し込みは全6回コース一括申し込み

参加費は6回一括、1万円(机上講習3回、登山実技3回)

*現地までの交通費、宿泊費、食費等は別途各自支払い

机上講習

①5月15日 テーマ「ご自身のスキルに合った計画の立て方」

②6月19日 テーマ「間違えない登山用具選び・準備編」

③9月11日 テーマ「ご自身の登山スキル向上対策」

毎回 19:00~21:00 いずれも火曜日

場所は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)

登山実技

①6月10日(日) 大高取山 ②7月1日(日) 武甲山 ③9月29~30日(土・日) 雲取山

山の登り方、下り方 地図読み 登山靴の履き方・ザックの調節などの正しい使い方
水分・食料の効果的などりかた 正しいポールの使い方などをコーチしながら歩きます

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 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。



第1回 机上講習 5月15日(火) 19:00~21:00

テーマ：初心者の登山コース、計画の立て方、必要な知識（読図・気象・交通）

- ① 登山の特殊性、登山の運動強度と他のスポーツと異なる特殊性。
- ② 行きたい山と登りたい山はなぜ違う、ご自身の登山スキルの計り方。
- ③ 登山情報収集法 ガイドブックとネットの利用法、信頼できる資料の見分け方。
- ④ 登山の交通機関 メジャーな山とマイナーな山では違います
- ⑤ 登山届と登山計画書の違い、大高取山登山で登山計画を立ててみましょう。
- ⑥ 雨の山は登山中止？ 登山しても良い雨の日と登山してはいけない雨の日の違い
- ⑦ 荷物の防水方法 ⑧ 地図とコンパスの使い方

第2回 登山実技 大高取山 376.4m

6月10日(日) 9時越生駅集合 15時越生駅解散

テーマ：スケジュールに沿った登山管理、靴の履き方 基本の歩き方、休憩時間の使い方

第3回 机上講習 6月19日(火) 19:00~21:00

テーマ：用意する登山用具、準備、パッキング（用具・ウエア・救急品）

- ① 登山靴＝価格帯で違う登山靴の用途、まず幾らの靴を購入すれば良いか。
平地とは異なる正しい山の歩行術。
ザック＝同じサイズでも重量で違う用途、どのサイズを購入すれば良いか。
雨具＝軽量必ずしも良いとは限らない。 ヘッドランプ＝高照度、長照射、簡易操作
- ② 登山に適したウエアとは
登山メーカーが作ったウエアが一番、普段着で代替えはしない方が良い理由とは。
体温 36.5度を保つウエアのレイヤリング。
- ③ まずは、自分を救うために揃える救急品
何を持参するか、どうやって持って行くか。
- ④ トレッキングポールの正しい選び方と使い方。

第4回 登山実技 武甲山 1295.4m

7月1日(日) 8:00 横瀬駅集合 16時浦山口駅解散

テーマ：適切な水分と栄養補給 基本の歩き方と応用歩行 正しいポールの使い方

第5回 机上講習 9月11日(火) 19:00~21:00

テーマ：歩き方の基本、安全を確保する登山スキル（クライミング・沢・雪山）解説

- ① 基本の歩行技術と応用の歩行技術
- ② 標高の違いで変わる酸素濃度に適した呼吸法
- ③ 山小屋の利用方法
- ④ 登山道から離れた山の楽しみ方、沢登り、クライミング、登山はオールシーズン楽しむ
- ⑤ 登山に適した日ごろのトレーニング方法

⑥ ご自身と仲を守る危急時対応技術

第6回 登山実技 雲取山 2017m (1泊2日)

9月29日(土)～30日(日) 29日(土)9時奥多摩駅集合 30日(日)13時三峰神社解散

テーマ：山小屋の利用方法と用具の使い方 登山の時間配分 アクシデント対応

