

2021年度 埼玉やま塾 第3期生募集!

安全で楽しい登山のための第一歩、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。

知識はオンライン講習で（感染リスクなし）、実技は登山実技講習で学びます。



↑↑↑
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 (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
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

オンライン講習 (ZOOM 利用・ご自宅で受講いただきます)

第1回	5月	18日(火)	山と平地の違い、歩き方と休み方、登山体操
第2回	6月	15日(火)	登山用品と一般用品との違い、登山靴、ザック、雨具、ウエア
第3回	8月	24日(火)	計画の組み方と事故防止対策
第4回	10月	26日(火)	遭難事故の対処とセルフレスキュー

登山実技講習 (現地集合・現地解散)

第1回	6月	6日(日)	大高取山(歩き方と休み方の実践)
第2回	7月	4日(日)	武甲山(身支度と歩き方、休み方、下り方、ポールの使い方)
第3回	9月	12日(日)	谷川岳・天神尾根コース(水分補給、呼吸法、岩場と鎖場通過)
第4回	10月	16日(土) ~17日(日)	雲取山(ロングコースの歩き方、休み方、山小屋の楽しみ方)

お申し込みは全8回コース一括申し込み

参加費は全8回 15,000円 (オンライン講習4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
- * お問い合わせ・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@jac.or.jp Tel 080-2256-4829 事務局長・林信行まで
- * 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30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。



オンライン講習

(初心者のためのオンライン練習 5月11日(火) 19:00~ →希望者のみ)

第1回 5月18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2回 6月15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、スポーツウエアと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4日のウエアと装備品」 真夏の武甲山の暑さ対策

第3回 8月24日(火) 19:00~21:00

テーマ: 計画の組み方と事故防止対策

- 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 「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
- ④ 「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

第4回 10月26日(火) 19:00~21:00

(講師: 高妻潤一郎・認定登山ガイドステージⅢ・尾瀬「原の小屋」管理責任者)

テーマ: 遭難事故の対処とセルフレスキュー

- ① 「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
- ② 「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

登山実技講習

第1回 大高取山 376.4m

6月6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2回 武甲山 1295.4m

7月4日(日) 8:15 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3回 谷川岳 1977m・天神尾根コース

9月12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4回 雲取山 2017m (1泊2日)

10月16日(土) 8:00 西武秩父駅集合(西武秩父線) 17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

オンライン講習内容と登山実技のコースなどは、変更になる場合があります

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