

# 第 22 回北陸雪崩講習会 （実技講習実施要綱）

平成 31 年 1 月 26 日(土)・27 日(日)

講習場所：立山少年自然の家とその周辺

## 《コンパニオンレスキューコース》 1 日目

時間	項目・内容
7:00~7:30	受付
7:30~7:45	開講式
7:45~8:00	少年自然の家に移動。装備準備(スキー場には戻らないので、すべての荷物を 持って行ってください)
8:45~	雪崩の模擬現場づくり(25m×25m)
9:40~12:00	① コンパニオンレスキューの説明、低体温症の対応説明 ② 搬送方法の説明 (抱かかえ、ヒューマンチェーン、ツェルト梱包) ③ 引き上げシステム(1/2・1/3)の説明と練習(ロープワーク・アンカー 含) ④ ビーコン捜索(基本動作の復習)
12:00~12:30	昼食休憩(講師の判断で時間を設定)
12:30~16:30	① コンパニオンレスキュー総合練習 ② スノーシェルターづくり(時間あれば)
17:40~18:30	夕食
18:30~19:00	入浴
19:30~21:00	机上講習(事前課題のディスカッション)
21:00~22:00	懇親会
22:00~	就寝

## 2 日目

時間	項目・内容
7 : 00~7 : 30	清掃
7 : 30~8 : 00	朝食
8 : 00~11 : 30	講習会場へ移動 8 : 15 開始 コンパニオンレスキュー総合練習 (2~3 回程度) その後、総合演習実施。事故想定 別紙。  ※コンパニオンレスキューコースは 11 : 00 からの机上講習は行いません。
11 : 30~11 : 45	片付け・閉講式会場へ移動
11 : 45~12 : 00	閉講式
12 : 00~	解散

### ※個人装備

基本的な冬山装備 (スコップ・ビーコン・プローブ・シュリング(3 本)、カラビナ(3 枚)・ザック・ストック or ピッケル、スノーシュー or かんじきなど)、・テーピングテープ・ボード板などアンカーになるものいずれか・土のう袋 1 枚・タオル・昼食(1 食)・テルモス・資料

### ※団体装備(講師が準備)

埋没用ザック 3 個、埋没用ビーコン 3 個、スコップ、無線機、ツェルト(搬送用)、ロープ径φ 8×10~20m、断熱マット(搬送用)

### ※その他

雪の掘り出しや搬送練習などで、かなり体力を要します。事前に十分体調を整えてから講習に臨まれるようお願いいたします。また、腰に負担がかかる場合がございますので、腰痛になりやすい方、腰に既往症のある方は、コルセットなどの利用をお薦めいたします。