

ロッククライミング **入門** 岩登り始めてみませんか？基礎から学べるクライミング講習会です。

ROCK
CLIMBING

STEPUP

第5回 ステップアップ講習会

平成 25 年 6/29・30 (土日)

国立登山研修所

富山県中新川郡立山町千寿ヶ原

ロッククライミング **入門**

初級コース・中級コース

定員 各 15 名

参加費 一般 ￥6,000
登山会員 ￥5,000


*宿泊費 (夕朝食・2日目昼食込)、保険料込

申込方法 Eメール、FAX、電話 (裏面参照)

申込締切 6/10 (月)

新しい発見が
ここにある。



IWAF  ハイキングから沢・岩のバリエーションまで
石川県勤労者山岳連盟

第5回ステップアップ講習会

ロッククライミング入門 各コース 定員 15名

初級 コース

対象 ロッククライミングに興味がある、始めてみたい方



- ロープワーク初級
 - ◇ハーネス装着時の注意
 - ◇ロープワーク基礎を学ぶ
 - ◇各種ギアの基本知識
- クライミング初級
 - ◇セルフビレイ、確保、懸垂下降
- 座学
 - ◇事故事例から学ぶ

中級 コース

対象 基礎からもう一歩進みたい、技術をもう少し深めたい方



- ロープワーク中級
 - ◇ロープワークの基礎の復習
 - ◇支点の作成と荷重分散
 - ◇ロープの結束
- クライミング中級
 - ◇各種懸垂下降
 - ◇人工登攀
 - ◇支点の構築と荷重分散
- 座学
 - ◇支点強度について学ぶ

※注意：講習内容は、変更になることもあります。

練習場所 国立登山研修所（室内壁、外壁）

集合 国立登山研修所に現地集合。当日の受付で参加費を徴収いたします。

29日 受付 8:20 ~ 8:50 開講 9:00
30日 講習開始 8:00 ~ 閉講 13:00

講師 石川県勤労者山岳連盟指導員

持ち物 登攀具一式（ハーネス、ヘルメット、クライミングシューズ、安環付カラビナ、カラビナ、シュリング、ビレイ器具）※無い方には貸出しをしますので、事前に申し出下さい。
軽登山靴、筆記具、宿泊セット（入浴用具、着替え、内履き）、1日目の昼食、水筒



- 定員に達し次第、募集を締め切ります。*興味のある方は、お早めにお申し込み下さい。
- 雨天時には、室内壁での講習になりますので、講習内容の変更もあります。
- 講習内容、必要装備、時間他、疑問な点や質問等がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。
- キャンセル時には、キャンセル料が発生する事もありますのでご了承下さい。
- 講習は危険を伴いますので、必ず講師・スタッフの指示に従って下さい。

お申込み
お問い合わせ

下記の必要事項をご記入の上、メールかFAXにてお申し込み下さい。

労山会員の方は、遭対口数を必ず記入下さい。未加入の方はお申し出下さい。

E-mail : stepup2013@iwaf.jp



http://iwaf.jp/

IWAF ハイキングから沢・岩のバリエーションまで
石川県勤労者山岳連盟

〒921-8817 野々市市横宮 8-5 つばき通り百番ビル 206号

参加申込書 第5回ステップアップ講習会 ロッククライミング入門

氏名 (フリガナ)	性別 男・女	生年月日	年齢 歳
住所 〒	TEL () -		
	E-mail		
	山岳保険の加入 有 ・ 無		
所属山岳会 遭対口数(口)	装備の貸出希望 有 ・ 無		
希望コース 初級 ・ 中級	ロッククライミングの経験は？		

