

第 20 回北陸雪崩講習会 (実技講習実施要綱)

平成 29 年 2 月 25 日(土)・26 日(日)

講習場所：立山山麓スキー場とその周辺(1 日目)

立山少年自然の家とその周辺(2 日目)

《スノーボードコース》 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	班分け・装備分け・装備確認
8 : 00~8 : 30	講習場所へ移動 (旧金山ゲレンデまで)
8 : 30~12 : 00	実技講習開始(午前) (1)滑走の一般常識とインフォメーションの実践 ・滑走はエキスパートコースを使用 ・登攀はエキスパートコースから金山ゲレンデ上部へ ・登攀の際、弱層テスト(シャベルコンプレッション)を実践
12 : 00~13 : 00	昼食休憩 (各班の講師判断で時間を設定)
13 : 00~13 : 30	雪面観察・記録 ※特別講師：川田先生の講義
13 : 30~15 : 00	ビーコン搜索練習 掘り出し(V字)
15 : 00~16 : 30	下山。少年の家に帰還
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) (朴木担当)
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
8:00~10:30	講習会場へ移動 実技講習開始 (1) チームによるセルフレスキュー(事前課題の実践) 一連の流れを実践する。 3名で各自リーダーを行ってもらう(3回行う)。 時間計測、埋没ビーコンは2個 講習まとめ
11:00~11:45	机上講習 (特別講師:川田先生) ・ 天気と雪質、雪崩との関連性について (天気予報から推測できること)
11:45~12:00	閉講式
12:00~	昼食後 解散

※実技講習にあたって

① 実際に滑走しながら講習を進めてまいります。事前に十分に体調を整えて講習に臨まれるようお願いいたします。

山では、必ず講師・スタッフの指示に従って行動してください。また、事前に装備のチェックをしっかりと行っていただき、お忘れ物がないようお願いいたします。

② 1日目の夜に事前課題のディスカッションを行います。よりよいディスカッションを行うため、解答できる範囲でいいので、必ず書いて持参してくるようお願いいたします。

③ もし、分からないこと、質問したいことがございましたら、講師・スタッフの方まで、お願いいたします。

名前_____

北陸雪崩講習会課題(山スキー・スノーボードコース)

<宿舎で問題について解説します。記入したものをコピーし担当講師に提出もお願いいたします>

① セルフレスキュー(チームレスキュー)の流れを記入してください。

② シャベルコンプレッションテストの実施方法を記入してください。

③ 山を滑走する際の注意点を気づく限り記入してください。