

石川県勤労者山岳連盟 第8回ステップアップ講習会

- 日時：平成 28 年 6 月 11・12 日（土・日）
（1 日のみ受講希望の場合、土曜のみの受講は可、日曜のみの受講は不可とします。）
- 場所：国立登山研修所（富山県中新川郡立山町芦峯寺）
- 参加費：6,000 円（土曜のみの参加 4,000 円）
- 募集定員：20 名 今年度も一般募集は行いません。
※当日は高岡山岳会と合同になります。共同で施設使用となりますので、各自友好的に対応をお願い致します。
- 持参する物： 道具の無い方は申し込み時に合わせて連絡お願い致します。

宿泊者	着替え（講習用の服・室内着）、内履き、入浴用具、洗面具、筆記具 1 日目の昼食、水筒
登攀具	革手袋（無い方は、ホームセンターで安価な物で結構ですので購入して下さい。） ヘルメット、ハーネス、クライミングシューズ、 ビレイ器具、安全環付きカラビナ×2 枚、カラビナ×4 枚、 シュリング 60cm×3 本・120cm×1 本、

- ステップアップ講習会スケジュール概要（変更になる可能性もあります。）

11 日（土） 8:20～8:50	受付 ※施設の関係で施設の解錠時刻が 8:30 にずれる事があります。
9:00～12:00	◆開校式 ◆教室での机上講習 ロッククライミングには様々なリスクが潜んでいます。 このリスクを少しでも減らし、安全にロッククライミングを行う為 に、私達は 技術と知識 を身につける必要があります。 そこで、最初に人口壁に出る前に下記について学習します。 ◇ ロッククライミングにおける注意点 ◇ 使用する道具類について ◇ 基礎的なロープワークについて
12:00～13:00	昼食（各自でご用意願います）
13:00～17:30	◆屋外人工壁で基礎訓練（雨天時は室内壁） 屋外人工壁にて、安全にロッククライミングを体験・学習します。 ◇リードの確保・終了点でのセルフビレイ・懸垂下降・コール ◇ロッククライミングの実技等
	夕食（石川労山で用意）懇親会
12 日（日） 9:00～12:00	朝食（石川労山で用意） ◆雑穀谷にてクライミング（雨天時は室内壁） ゲレンデにて、ロッククライミングを体験・学習します。 ◇トップロープクライミング ◇実際の岩場でのリスク管理・ビレイでの注意点
12:00～13:30	昼食（石川労山で用意） 部屋の掃除・閉校式

天候等により、講習内容が変更になる場合があります。

- 申し込み締切 5/19(木) 各会理事へ
理事のみなさまは 5/20(金) までに事務局本多までご連絡お願い致します。 以上