

# 登山スクール

受講生募集！！

平成29年4月12日～  
平成30年3月7日

机上講習 全11回(他特別講習4回)

登山実習 全11回

指導：武蔵野市山岳連盟

自立した安全登山が出来る知識・技術を学びます

## 【内 容】

無雪期の2,000m以上の高山を自立して安全に登山できる基本技術と知識を、机上講習と登山実習で習得します。

## 【対 象】

「初心者登山教室修了者」及び、同程度の山行経験のある市内在住・在勤・在学の16歳～65歳程度の方。

## 【受講料】

13,000円

※別途団体スポーツ保険料1,850円(予定)、貸切バス以外の登山実習に関わる交通費宿泊費等は実費です。  
※4月12日の講義終了時に受講料・保険料を納入いただきます。  
※納入後は理由の如何に関わらず返金はできません。

## 【時間・場所】

机上講習 武蔵野総合体育館 視聴覚室 18:45～20:50 詳細は裏面参照  
登山実習 毎月1回 詳細は裏面参照

## 【定 員】

40名(申込順)

※最少催行人数13名



# 詳細

※講習内容・山行実習の行き先が変更になる場合があります。

机上講習				山行実習				
月	日	曜日	ワンポイント講義	月	日	曜日	山名	習得技術
4	12	水	計画書・報告書の作り方	4	22	土	景信山・陣場山	歩行の基礎訓練・現在地確認 ・自己歩行タイムの出し方
5	10	水	①地図読みの基本 ②コンパスの使い方	4	23	日		
6	7	水	概念図の書き方	5	13	土	百蔵山	コンパスを使っての方向確認 (進行路・尾根等)
7	5	水	比高断面図の書き方	5	14	日		
8	2	水	①行動食・非常食 ②山で作る食料	6	17	土	九鬼山	パーティー山行について リーダー、メンバーの役割
9	13	水	体力とトレーニング	6	18	日		
10	4	水	山の事故データと対策	7	15	土	大菩薩嶺	水の飲み方、行動食、 エネルギー補給
11	1	水	非常時の対処法	7	16	日		
12	6	水	冬季の装備 (ウェア、滑り止めなど)	8	26~27	土~日	金峰山、瑞牆山、 御所平	自炊による小屋泊 亜高山帯(森林限界)の歩行
1	10	水	地図の読み方(2)	9	16	土	滝子山	1日の高さ1000m以上
2	7	水	搬送法	9	17	日		
3	7	水	修了式	10	21	土	乾徳山	岩稜、やせ尾根、鎖、ハシゴ
5	27	土	救急蘇生講習	10	22	日		
6	23	金	気象(春・夏)	11	11	土	雲取山	長時間歩行(7時間以上)、 営業小屋泊山行
7	7	金	医学	11	12	日		
10	20	金	気象(秋・冬)	12	10	日	大塚山	コンロ等の使い方実習・親睦
				1	20	土	高茶山、要倉山	地図に道のないところを歩く
				1	21	日		
				2	17	土	笹尾根	凍結等の悪路・雪上歩行
				2	18	日		

## 申込方法

3月1日(水)より

体育協会にて受付開始

以下のいずれかの方法でお申込みください。

### ① 直接

体育協会に  
申込む

### ② はがきに

右の必要項目を  
明記し

体育協会に郵送

先着順です。定員になり次第締切。

受付後に担当者より登山歴等をお聞きし、参加をお断り  
する場合がございます。

## 必要項目

はがきに以下の項目を明記し体育協会へ

- ①事業名 登山スクール
- ②氏名 ふりがな
- ③性別
- ④生年月日
- ⑤住所
- ⑥電話番号(固定電話・携帯番号)
- ⑦在勤・在学者は在勤先、学校名
- ⑧主な登山歴

## 申込・問い合わせ

武蔵野市体育協会

(平日9時~18時、土日9時~17時まで)

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 総合体育館3階

TEL 0422-55-4119

### 主催

公益財団法人武蔵野生涯学習振興事業団 野外活動センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 総合体育館3階

東京都知事登録旅行業第2-6513号 一般社団法人全国旅行業協会正会員



武蔵野総合体育館 公式 facebook / Twitter やっています。



公式 facebook アカウント 「武蔵野総合体育館」



公式 Twitter アカウント 「musashino\_gym」

野外活動センター、体育館の情報をアップしていきます。みなさまの「いいね!」「フォロー」お待ちしております。