

石井スポーツグループ登山学校企画

初心者のための、ピッケルとアイゼンを使った

雪上訓練講習会

憧れの冬山、しかし冬山のイメージは寒い、危ないなど

ピッケルとアイゼンを持っているけど、使い方は習ったことがない方、これから冬山を始めたい方、ピッケルとアイゼンを使いたい冬山初心者を対象に雪上訓練講習会を実施いたします。

開催日 **2010年 12月 18日(土)～19日(日)**

募集人数 **10人** (最小催行人数 **5人**)

講習料金 **19,000円** (保険料込み **宿泊費・交通費は含みません**)

集合・解散 **富士急行線 富士吉田駅 改札前集合 AM 9:30集合**

解散 19日 16:00 富士吉田駅解散予定

現地集合、現地解散です。集合場所までの交通費、タクシー代を頭割りした費用は各自負担となります。

交通プラン一例

【新宿 07:30 発あずさ 3号(南小谷行)に乗車、大月 08:34 発富士急行線(河口湖行)にお乗換えください】
佐藤小屋の宿泊費が別途 7,500円かかります。

スケジュール

18日 富士吉田駅集合(タクシー)→馬返し～五合目佐藤小屋泊
(到着後時間の許す範囲で訓練を行います、行動時間 5時間)

19日 佐藤小屋～六～八合目付近にて雪上訓練～馬返し(タクシー)
→富士吉田駅 (行動時間 7時間)

※積雪状況により佐藤小屋まで車で入れる場合には初日に車で小屋まで入り、訓練を行います。

メインガイド

山本 篤 日本山岳ガイド協会認定登攀ガイド ジャパンアルパインガイドユニオン所属
国立登山研修所講師 明治大学山岳部 OB 8000m峰 7座登頂

アシスタント

天野和明 石井スポーツ登山学校校長 国立登山研修所講師 明治大学山岳部OB
8000m峰 6座登頂 富士吉田市富士山ガイド 石井スポーツ原宿山専スタッフ
野外救命救急法 50時間修了 日本雪崩ネットワークレベル1修了

※関西地区からの参加者がいる場合は、上記 2人の他、奥田仁一ガイド(日本山岳ガイド協会認定登攀ガイド、日本プロガイド協会所属、国立登山研修所講師)も合流します。

講習予定内容

【ピッケルの持ち方・キックステップ歩行・アイゼン着脱の注意点・アイゼン歩行・滑落初期制動・滑落停止・耐風姿勢・バケツの振り方・など】

装備一覧

- ピッケル 滑落停止等が行えるもの。肩掛け式リーシュの着用をお勧めします。
- アイゼン 10~12本爪。それ以下は不可。登山靴に合わせておいてください。
- ヘルメット 登山用のもの。
- 登山靴 アイゼンが装着できる靴底のしっかりとしたもの。
- ザック 35~50リットル程度（余裕をもって装備が入るもの）。
- アウターシェル
オーバーパンツ ゴアテックスなどの防水透湿素材をお勧めします。厚地のしっかりとしたものであれば雨具で代用可能ですが、薄いものですと防寒性の問題や、滑落停止訓練の際などに、穴が開くおそれがあります。
- スパッツ/ゲイター 膝下まであるロングタイプ。
- 冬用ウェア一式 アンダーウェア上下、メリノウールやフリースの中間着など。
- ソックス 保温性の高いもの。メリノウールがおススメ。冬は予備があっても良い。
- 手袋 冬用でゴアテックスなどの防水透湿素材をお勧めします。薄手のインナーグローブもあると便利です。一体型のものや、オーバー手袋+厚い毛手袋の組み合わせなど。
- 帽子・目出帽 ニット帽など。冬富士は風が強く、目出し帽は必須です！
ネックウォーマーなどもあると便利。
- 防寒着 インナーダウンやプリマロフトなど化学繊維綿のジャケット。
- テルモス お湯は小屋でもらえます。500ml以上をお勧めします。
- ヘッドランプ LEDタイプをお勧めします。電池残量はしっかりと確認してきてください。
- 行動食 行動食（おにぎりは凍るので不可。パンやチョコレート、お菓子類がベスト）
- ゴーグル/サングラス 冬富士は時に暴風です。ゴーグルと雪上では雪盲予防のためにサングラスは必携です。
- 日焼け止め 紫外線量は高所、雪上では増加します。
- その他ご自身の必要に応じてストック、着替えなど。

※営業小屋泊りなのでシュラフは不要です。夕朝食は小屋で用意してくれます。

お申し込み・お問合せ先

ICI 石井スポーツ登山本店

TEL 03-3295-0622

FAX 03-3295-6070

EARTH PLAZA

earthplaza@ici-sports.com

お申し込みの場合は【氏名（フリガナ）、生年月日、年齢、住所、ご本人様携帯電話番号、緊急時連絡先電話番号、血液型】を添えて、メールかFAXでお申し込みください。

※不明な点、装備に関するお問い合わせは石井スポーツ各店スタッフ、もしくは原宿店天野までご連絡ください。

※安全のため、気象条件等によりツアーを中止、スケジュールを変更する場合があります。