

## 石井スポーツグループ登山学校企画

初めての方から～中級者のための

# アイスクライミング Ice Climbing 講習会

アイスクライミングに興味があるが、やったことがない方  
色々経験と積んでいきたい方、今まではトッロープだったけど、いずれはリードを考えている方  
初めての方から、初～中級者を対象にアイスクライミング講習会を実施いたします。

**開催日** 2011年 1月22日(土)～23日(日)

**募集人数** 10人 (最小催行人数5人)

**講習料金** **24,000円** (※傷害保険料込み 宿泊費・交通費は含みません)

**集合・解散** 中央線 茅野駅 改札前集合 AM 9:15集合

解散は 23日 16:00頃茅野駅解散予定

※現地集合、現地解散です。集合場所までの交通費、登山口までのタクシー代を頭割りした費用  
(往復 3,000～4,000円程度)は各自負担となります。

交通プラン一例【新宿 07:00 発スーパーあずさ1号(松本行)に乗車しますと、茅野駅には09:08に着きます】

※赤岳鉱泉の宿泊費が別途 9,000円かかります。

### スケジュール

22日 茅野駅集合(タクシーもしくはバス)→美濃戸口～美濃戸～赤岳鉱泉  
(到着後、時間の許す範囲で講習を行います、予定行動時間5時間)

23日 赤岳鉱泉～付近のエリアにてアイスクライミング講習～赤岳鉱泉～美濃戸口  
→茅野駅(予定行動時間8時間)

### メインガイド

**長岡 健一** UIAGM 国際山岳ガイド 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(JAGU)所属 国立登山研修所講師  
野外救命救急法(WFA)50時間修了

### アシスタント

**天野 和明** 石井スポーツ登山学校講師 原宿山専スタッフ 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  
野外救命救急法(WFA)50時間修了 日本雪崩ネットワーク(JAN/CAA)レベル1修了

※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。 ご了承のうえお申し込みください。

## 講習予定内容

初心者向け【アイスアックスの持ち方・振り方・打ち込み方、アイゼンワーク、アイスクライミングにおけるムーブ、レスト方法、バランス、等】

中級者向け【プロテクション技術とかけ引き、レスト方法、アイススクリュウでのアンカー作成方法、アバラコフのセット、下降時のアンカーバックアップ等】

## 装備一覧 (完全な冬山ですので、そのつもりでご準備をお願いします。)

- アイスアックス シャフトがカーブしている、クライミング用が登りやすい。  
⇒アイスアックスはレンタル品もありますので、無くても参加可能です。
- アイゼン 10~12本爪（前爪の出ているもの）。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（バイザー付は顔をケガから保護してくれます）。
- ハーネス レッグループ式のもの。
- カラビナ/スリング 安全環付カギナ2枚、カギナ2枚、スリッグ 2本（60cm×1本、120cm×1本）
- 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薦めします。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、穴が開く恐れがあります。
- 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。冬は予備も。
- 手袋 冬用でゴアテックスなどの防水透湿素材をお薦めします。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 ヘルメットを被れる大きさのニット帽など。目出し帽もあると快適です。ネックウォーマーなどもあると便利。
- 防寒着 インナーダウンやビレイジャケット、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（有料）。500ml以上をお薦めします。
- ヘッドランプ LEDタイプをお薦めします。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 サングラスは雪盲予防のために、ゴーグルは飛び散った氷から、目の保護にも。
- 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。

※ハケ岳はかなり冷えます（マイナス10℃以下）。足回り、手袋、防寒着などは十分な用意をお願いします。

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](mailto: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。