

# 石井スポーツグループ登山学校企画

雪山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雪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 **2011年2月12日(土)～13日(日)**

募集人数 6人 (最小催行人数4人)

講習料金 **24,000円** 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 13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【新宿駅7:00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9:08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】

12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、時間の許す範囲で雪上訓練講習、希望者はアイスクライミング体験を行います。

(予定行動時間5時間)

13日 赤岳鉱泉～文三郎道から～赤岳山頂～地藏尾根下降～赤岳鉱泉

(稜線ではロープで確保しながら行動します)

時間に余裕があれば付近にて、ビーコン搜索練習、

もしくはアイスクライミング講習～美濃戸口→茅野駅(予定行動時間8時間)

## メインガイド

奥田 仁一 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 石井スポーツ登山学校講師  
国立登山研修所講師 関西大学山岳部OB 8000m峰3座登頂

## アシスタント

天野 和明 石井スポーツ登山学校講師 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

## 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・バケツの掘り方・ロープを付けての行動方法など】

## 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。)

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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)。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ハーネス                     | レグループ式のもの。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> カラビナ/スリング                | 安全環付かび+2 枚、かび+2 枚、スリング 2 本 (60cm ×1 本、120cm ×1 本)                             |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。   |
| <input checked="" type="checkbox"/> ザック                      | 35 ~50 リットル程度 (余裕をもって装備が入るもの)。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> アウターシェル<br>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、穴が開く恐れがあります。 |
| <input checked="" type="checkbox"/> スパッツ/ゲイター                | 膝下まであるロングタイプ。   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 冬用ウェア式                   | 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。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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1つは予備も必須。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。                            |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。   |
| <input checked="" type="checkbox"/> テルモス                     | お湯は小屋でもらえます (有料)。500ml 以上をお勧めします。   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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ください。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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)  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 日焼け止め                    | 紫外線量は高所、雪上では増加します。  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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。

※八ヶ岳はかなり冷えます (マイナス 10℃~20℃くらい)。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 原宿店

TEL:03-6439-1511

FAX:03-6439-1522

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。