

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の使い方

谷川岳雪上訓練

谷川岳登頂を目指します！

山にも春が訪れるこの時期、上越国境にそびえる谷川岳は、まだまだ残雪でいっぱいです。しかし、厳冬のまといを脱ぐこの時期は、厳冬期とは違う気温と、豊富で安定した雪質でピッケルとアイゼンを練習するには持って来いです。次の冬山へのステップアップに、今シーズンの復習に。

開催日 **2011年 4月16日(土)～17日(日)**

募集人数 6人 (最小催行人数 3人)

講習料 **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 **上越新幹線 上毛高原駅 改札前集合 AM 9:30集合**

解散は 17日16:00頃 上毛高原駅解散予定

※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【東京駅 8:04発 Maxたにがわ403号(ガーラ湯沢行)に乗車しますと、上毛高原駅には9:22に着きます】

※土合山の家の宿泊費が別途7,500円かかります。

【スケジュール】

16日 上毛高原駅集合(タクシー) → 土合山の家～土合山の家泊

到着後、～湯檜曾川右岸にて雪上訓練講習 (予定行動時間4時間)

17日 土合山の家～土合口駅(ロープウェイ) → 天神平 ～ 熊穴沢ノ頭避難小屋 ～ 谷川岳山頂～往路下山～ 天神平土合口駅(ロープウェイ) → 土合山の家(タクシー) → 上毛高原駅 (予定行動時間7時間)

※安全のため、気象条件や参加者の歩行具合等によりツアーを中止、コース、スケジュールを変更する場合があります。谷川岳登頂を確約するものではありません。ご了承のうえお申し込みください。

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
石井スポーツ原宿店スタッフ 野外救命救急法50時間修了 日本雪崩初級ワークバル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 (完全な雪山ですので、しっかりとご準備をお願いします。)

- 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（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 ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- ハーネス ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- カラビナ/スリング 安全環付カギナ2枚、カギナ2枚、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 30~40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、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。
- 手袋 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 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 お湯は宿泊先でもらえます。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（この時期はおにぎりでも大丈夫です。パンやチョコレート、お菓子類など）
- ゴーグル/サングラス 紫外線による雪盲予防のために
- 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等は不要です。夕朝食は小屋で用意してくれます。

※この時期の気温はマイナスになることはありませんが、その時の天候によっては非常に暑くなったり寒くなったりします。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

登山学校 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。