

石井スポーツグループ登山学校企画

一般登山にも必ず役立つ！ 初心者のための

はじめてのクライミング

興味はあるけどちょっと難しそうだと思っていた方、自分には関係の無い世界だと思っていた方
岩場歩きは一般登山においてもステップアップには欠かせない要素です。
バランスの保持や重心移動など、今後の登山にも役立つコツを伝授します。
日和田山は日本国内における、フリークライミング発祥の地として知られる所です。

開催日 **2011年 6月5日(日)**

募集人数 **6人** (最小催行人数 3人)

講習料 **8,500円** (傷害保険料込み ※交通費は含みません)

集合・解散 **西武秩父線 高麗駅 改札前集合 AM 9:00集合**

解散は 同日16:30頃 高麗駅解散予定

※現地集合、現地解散です。集合場所までの交通費は各自負担となります。

交通プラン一例【西武池袋線池袋発 8:05発の急行(長瀬行)に乗車で8:47飯能駅着
飯能駅発 8:50(長瀬行) → 高麗駅着 8:56】

【スケジュール】

6月5日 AM9:00 高麗駅集合 → 徒歩30分 → 日和田山登山口 ~ 岩場にてクライミング講習
(予定歩行時間 往復1時間 講習時間6時間)

※雨天の場合、またはその他の状況により、安全のため、習熟具合等により山行を中止、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。

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(JAGU)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 日本雪崩ネットワークパール1修了

講習予定内容

**【クライミングの安全性について、クライミングギアについて
(ハーネスの履き方・ヒレイ器具・カラビナ・スリング、クライミンググローブなど)、
クライミングのシステムについて・必要な結び方・ヒレイ(確保)の方法、
一般登山にも役立つ岩場でのバランス・3点支持・クライミングのムーブなど
懸垂下降(ラッペル)】**

装備一覧

【クライミングギア】

- ハーネス レッグループ式のもの ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- 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。
- カラビナ HMS 型安全環付カラビナ 2 枚、カラビナ 2 枚 (スレートゲート、ワイヤゲートがお勧め)
- スリング ソウンスリング (60cm×1 本、120cm×1 本)
- クライミングシューズ ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- ヒレイデバイス ATC スポートなど細い径のロープにも対応できるチューブ型
※あれば HMS 型の安全環付カラビナとセットでお持ちください。
- ヒレイグローブ 皮製のもの (無ければ綿の軍手でも可)。

※ギアのレンタルをご希望の方は、ハーネスはサイズ (XS、S、M、L)、シューズはセンチ (cm) を併せて、
6月2日までにお申し込み下さい。

【一般登山用品】

- 登山靴 アプローチシューズ・スニーカーでも可
普段使用している登山靴を岩場歩きの練習用としてお持ちいただいても OK です。
- ザック 25~35 リットル程度 (余裕をもって装備が入るもの)。
- レインウェア ゴアテックスなどの防水透湿素材をお勧めします。
- ウェア一式 乾きの早い速乾性素材のものやメリノウールなど。基本的には長袖をお勧めします。
- 防寒着 インナーダウンやヒレイジャケット、プリマロフトなど化学繊維綿のジャケット。
- 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、パンやチョコレート、お菓子類など)
- 飲み物 スポーツドリンクやお茶などを適量

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**6月2日**までに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。