

# 石井スポーツ登山学校

もしもの場合、あなたはピンチを切り抜けられますか？

## ビバーク&夜間行動講習会

仲間が、もしくは自分が足を捻挫して歩けない。こんな時に限って携帯電話が通じない。さて、こんな時あなたならどうしますか？

余裕のあるうちにビバークに適した場所を探す。または遅くなくてもヘッドランプで下山を試みる。最善の方法はその状況によって違いますので、ベストな方法は一概には言えません。しかし、「安全にケガなく下山する事」。そのためにはどういう行動をとるのがベターなのか、それを焦らずに判断できることが大切です。

危急時に必要なものとは？ 何を優先させるべき？  
ビバークって快適？ それとも悲惨なの？ ヘッドランプだけでどれくらい行動できるだろう？

今回の実技講習会では暗くなっていく中歩き、ヘッドランプで行動し、実際に野外でビバーク体験をしてみます。(基本的に普段持って行っている装備、ウェアで。もちろん安全を最優先します)

日時:11月12日(土)

場所:高尾山稜

集合場所:JR 中央線 相模湖駅 14:45

解散場所:京王高尾線 高尾山口駅 21時(予定)

募集人数:最大 10人

参加費:5,000円 (講習費・傷害保険費を含む。交通費は含みません)

スケジュール:

11/12(土) 14:50 JR 中央線 相模湖駅改札前集合 (相模湖駅 14:47 着の大月行があります)  
15:00 相模湖～千木良～東海自然歩道経由  
17:00 城山  
18:00 高尾山 近辺の適地にてビバーク講習・体験  
稲荷山コースにて下山～高尾山口駅解散【歩行時間 4 時間】  
21:00 京王高尾線 高尾山口駅解散 (予定)

同行スタッフ

天野 和明 1977年山梨県生まれ 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 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

その他人数により石井スポーツスタッフを増員



## 机上講習会のお知らせ

日時;11月6日 14:00~16:30

場所; ici club 神田6F アースプラザ 東京都千代田区神田小川町3-6

TEL03-3259-0080

[【http://www.ici-club.jp/earth.html】](http://www.ici-club.jp/earth.html)

参加費 一般の方: ¥1000 石井スポーツグループメンバー会員(当日受付も可): 無料

みなさんこの先山で絶対ケガをしない、下山遅れをしない自信がありますか？  
「自分は大丈夫！」山でケガをする、事故に遭った人もそう思っていたはずです。  
備えあれば、憂いなし、いざという時の対処法をこの機会に学んでみましょう！

## 11月12日ツアー一時の持ち物

☆一般装備（※基本的に普段の山行に準じた装備類でお願いします）

- ✚ 登山に適したウェア 晩秋の低～中山ハイキングに適したウェアリング
- ✚ 軽登山靴 防水性があり、足首まで保護されるもの
- ✚ ザック 日帰りの基本装備が入るもの(目安は20～25リットルくらい)
- ✚ 行動食 普段の山行で持って行っているものをお持ちください  
普段非常食を持って行っている人はそれも
- ✚ 飲料・水 1～1.5リットルくらい。この時期はテルモスもあると非常に重宝します
- ✚ 防寒着 冷えたとき休憩時に着るものをご用意ください
- ✚ 手袋 この時期は必携です。綿以外の素材を持ち下さい(軍手不可)
- ✚ 雨具 ゴアテックスなどの防水透湿素材がベター。雨が降った場合の準備を
- ✚ ヘッドランプ 暗い中、数時間行動します。電池は新品に入れ替えるか、予備も
- ✚ ストック 歩行のバランス補助に。ビバーク時はツエルトのポールにも使えます
- ✚ 保険証 万が一の時のために
- ✚ ファーストエイドキット 救急用品。バンドエイドなど何かあった時など念のために

☆ビバーク装備(あればお持ちください。ない方は、無いとどれくらい辛いかを体験するもの良い経験です)

- ✚ ツエルト ツエルトを張るための細引き類もお持ちください(例;3mm×10m)
- ✚ レスキューシート 別名エマージェンシーシート

お申し込み・お問合せ先

ICI 石井スポーツ原宿店  
登山学校 EARTH PLAZA

TEL 03-6439-1511  
[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。

申し込み締め切りは10月19日。それ以前でも定員になりしだい締切らせていただきます。

※万が一の事故、ケガの場合は最善の対処をいたしますが、保障は加入保険の範囲内とさせていただきます。ご了承のうえ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、メールにて登山学校 EARTH PLAZA、もしくは原宿店 天野までご連絡ください。