

石井スポーツグループ登山学校

初心者・初級者のための **ピッケル**と**アイゼン**を使った

雪上訓練講習会

憧れの雪山、しかし雪山のイメージは寒い、危ないなどマイナスなものが先行しがちです。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、これから雪山を初めてみたい方、ピッケルとアイゼンを使いこなしたい冬山初心者・初級者を対象に雪上訓練講習会を実施いたします。

開催日 第1回 2011年 12月10日(土)~11日(日) 1泊2日
第2回 2011年 12月18日(日)~19日(月) 1泊2日

募集人数 第1回 10名(最小催行人数5名)、第2回 8名(最少催行人数5名)

講習料金 各回 **21,000円** (保険料込み 宿泊費・交通費は含みません)

集合・解散 **富士急行線 富士山駅 改札前集合 AM 9:30集合**

解散予定時刻 2日目 16:30 富士山駅解散予定

※現地集合、現地解散です。集合場所までの交通費、タクシー代を頭割りした費用は各自負担となります。

佐藤小屋の宿泊費が別途 7,500円かかります。

講習内容は各回とも同じ内容です。

交通プラン一例

【新宿 07:30 発あずさ3号(南小谷行)に乗車、大月 08:34 発富士急行線(河口湖行)にお乗換えください】

予定スケジュール

初日 富士山駅集合⇒(タクシー)⇒馬返し⇒(徒歩)⇒吉田口五合目佐藤小屋泊
(到着後時間の許す範囲で訓練を行います、行動時間5時間)

2日目 佐藤小屋～六～八合目付近にて雪上訓練～馬返し⇒(タクシー)⇒富士吉田駅(行動時間7時間)

※積雪状況により佐藤小屋まで車で入れる場合には初日に車で小屋まで入り、訓練を行います。

同行ガイド・スタッフ

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(エベレスト、K2、マカルー他)
※山本ガイドは1回目だけの参加です。

奥田 仁一 石井スポーツ登山学校関西校講師、石井スポーツ神戸三宮店スタッフ、日本山岳ガイド協会認定登攀ガイド、国立登山研修所講師、日本プロガイド協会所属、8000m峰3座登頂(エベレスト、カンチェンジュンガ他)

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、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、WFA(野外救命救急法)50時間修了、JAN(日本雪崩ネットワーク)レベル1修了、8000m峰6座登頂(ローツェ、アンナプルナ、ガッシャーブルムI、II他)

講習予定内容

【ピッケルの持ち方、持ち替えに関する考察、キックステップ歩行、アイゼン着脱の注意点、アイゼンワーク・歩行、滑落初期制動、滑落停止、耐風姿勢、バケツの掘り方、カッティング、その他積雪期登山に関連する技術など】

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。気温目安-10~15℃）**

- ピッケル 滑落停止等が行える強度があるもの。肩掛け式リーシュの着用をお薦めします。
- アイゼン 10~12 本爪。それ以下は不可。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。
- 登山靴 保温性がある冬山用登山靴で、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、薄いものと防寒性の問題や、滑落停止訓練の際などに、穴が開くおそれがあります。
- 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。**※綿は絶対不可**
- ソックス 厚手で保温性の高いもの。メリノウールがおススメ。**冬は予備も必要です。**
- 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れば便利です。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。**予備も含めてご用意ください。**
- 帽子・目出帽 ニット帽など。冬富士は風が強く、目出し帽は必須です！
ネックウォーマーなどがあると便利。
- 防寒着 インナーダウンや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。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 冬富士は時に暴風です。ゴーグルと雪上では雪盲予防のためにサングラスは必携です。
- 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。

お申し込み・お問合せ先

IC | 石井スポーツ原宿店（担当；天野）

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【本人氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、血液型、住所、携帯電話番号、ご家族の方の緊急時連絡先電話番号、お名前、続柄】を添えて、メールか FAX にてお申し込みください。

※定員になりしだい締切らせていただきます。

※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。

※安全には最大限の配慮を払いますが、野外での講習では 100%の安全を確保することができません。万が一の事故、ケガの場合は最善と思われる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。また、安全のため、気象条件等により山行を中止、もしくはスケジュールを変更する場合がございます。ご理解とご了承のうえお申し込みください。