

愛知県勤労者山岳連盟一般般向け登山講座

「基礎から学ぶ安心登山2018」 3月25日(日)開講です！

安全な登山、まずは基礎から

「今まで一人で登っていたけれど、もっと基礎から学びたい」「一緒に登れる仲間を作りたい」
——この講座は、そんな人たちと一緒に学び合い、一緒に山に登り、登山の基礎知識・技術を学んでいただける機会です。

楽しく山に登りたい。しかし、安全に登山し事故を起こしてはなりません。

事故を防ぐには、登山者一人ひとりが基礎的な知識や技術を身に付け、山に見合った体力を準備して楽しく山に向かいましょう。

登山の計画を自分で立て、仲間を増やし、楽しく安全に山に登れるようにいっしょに学びましょう。多くの方々の受講をお待ちしています。

【日程と内容】(講座はいずれも 13:00~16:40 県連事務所で)

No.	日程	テ ー マ	内 容
3月25日(日)	講座①	山に登る前に① —山に入る姿勢、装備と食糧	登山の楽しみ方。登山に必要な装備や食糧について学びます。
	講座②	山に登る前に②— 登山の計画と安全の大切さ。	登山の計画、安全の確保、山の仲間の大切さを学びます。
3月31日(土)	実技①	まず、山に登ってみよう！ これが”登山“！ [宮路山~五井山]	近郊の低山に登って、疲れない歩き方と、パーティでの行動を学びます。
4月15日(日)	講座③	地図の読み方・使い方	地図と磁石は山登りの基本です。地形図の読み方と使い方を学びます。
	講座④	登山の楽しさ	登山の楽しみ方、山の自然などを学びます。
4月22日(日)	実技②	地図読み山行 [桃太郎神社~鳩吹山]	近郊の山に登って、地図読みを実際に体験します。
5月13日(日)	講座⑤	リスク回避、計画の立て方、	登山の危険と安全対策・ロープワークについて学習します。
	講座⑥	山の天気	山の天気の読み方、予測の仕方などを学習します。
5月20日(日)	実技③	危険箇所の通過、 [御在所岳・国見尾根]	ロープワークと安全確保、危険箇所の通過方法を学びます。
6月3日(日)	ガ°ヨソ 山行	仲間と一緒に山に登る。 [御在所岳・藤原岳]	各山岳会の仲間とクリーンハイクを体験しよう。
6月10日(日)	講座⑦	—長く登山を続けるために 県連加盟山岳会の紹介、	長く山を続けるための考え方、トレーニングの方法。 地元の山岳会を知りましょう。

受講料 : 10,000 円 (実技山行にかかる交通費、各自)
3月25日にお持ちください。

定員 : 30名

健康な人なら誰でも参加できます。性別、登山経験は問いません。
これから登山を始めたい人は大歓迎です。

理論講座の会場 : 愛知県勤労者山岳連盟 事務所
名古屋市中川区十番町 2-8 栄和産業(株)ビル 2階
(地下鉄名港線六番町 3番出口西 400m)



受講申し込み : トップページから受講申込書をダウンロードして
県連のメールアドレス (aichirousan@gmail.com) もしくは、
Fax:052-654-1210 に送付ください。

申込み締切り : 2018年3月17日(土)

問合せ先 : 090-8956-5317 (吉川) に問い合わせ下さい。

