

大学生登山リーダー研修会の  
研修内容や指導指針等

## [目 次]

目 標	.....	2
研 修 内 容	.....	2
	登山の基本	(2)
	登山計画	(3)
	登山の準備	(3)
	歩行技術	(4)
	生活技術	(6)
	ナビゲーション技術	(8)
	荒天時及び危急時の対策	(9)
	登はん技術	(10)
	雪上登はん技術	(12)
	山岳スキー技術	(13)
	登山医学	(14)
	登山の運動生理学	(15)
	気象	(16)
	雪渓・雪氷	(17)
	自然保護	(18)
	リーダーの条件と責務	(19)
講義等一覧表	.....	2 0
研修実施(達成度)の評価	.....	2 1
事前課題(研修に際して必要な準備)	.....	2 1
研 修 日 程	.....	2 2
研 修 場 所	.....	2 2
研修参加要件	.....	2 3

(記載内容)
1 研修項目
指導のねらい
1-1 研修内容
○ 指導指針、指導上の留意点等

(注) この資料は、研修実施内容を標準化するために作成したのですが、研修実施上、安全確保の観点から、気象条件や研修参加者の技術レベル、体力等の状況によっては研修内容を精選する場合があります。また、研修コースによって取り扱わないものもあります。

## 《目標》

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>◇リーダーとして、知識・技術・体力などチームの力に応じた目標を設定して、それを実現するための登山計画を企画立案し、安全にその計画を遂行できる能力を養う。</p> <p>◇リーダーとして、安全に登山活動を遂行するための基礎技術と知識、体力を確認し、必要に応じて修正・発展させる。</p> <p>◇リーダーとして、チームの安全を確保するために、実際の場面を活用し、状況判断能力を養う。</p> <p>◇リーダーとして、我が国の山岳地域に固有な自然環境や条件を理解し、刻々と変化する自然環境や条件に適合した行動ができる能力を養う。</p> <p>◇後進を指導する立場にある者として、習得しておくべき技術や知識、体力などを身に付ける態度を養う。</p> <p>◆夏山(無雪期)登山に必要な岩場や急斜面などでのロープを用いた安全確保技術や判断力等を習得するとともに、各期の登山の基礎となる技術を確認し、必要に応じて修正する。</p>	<p>◇リーダーとして、知識・技術・体力などチームの力に応じた目標を設定して、それを実現するための登山計画を企画立案し、安全にその計画を遂行できる能力を養う。</p> <p>◇リーダーとして、安全に登山活動を遂行するための基礎技術と知識、体力を確認し、必要に応じて修正・発展させる。</p> <p>◇リーダーとして、チームの安全を確保するために、実際の場面を活用し、状況判断能力を養う。</p> <p>◇リーダーとして、我が国の山岳地域に固有な自然環境や条件を理解し、刻々と変化する自然環境や条件に適合した行動ができる能力を養う。</p> <p>◇後進を指導する立場にある者として、習得しておくべき技術や知識、体力などを身に付ける態度を養う。</p> <p>◆春山(残雪期)登山に必要な登下降の基本技術や登はん技術を習得し、春山特有の気象について理解を深め、リーダーとしての判断力を養う。</p>	<p>◇リーダーとして、知識・技術・体力などチームの力に応じた目標を設定して、それを実現するための登山計画を企画立案し、安全にその計画を遂行できる能力を養う。</p> <p>◇リーダーとして、安全に登山活動を遂行するための基礎技術と知識、体力を確認し、必要に応じて修正・発展させる。</p> <p>◇リーダーとして、チームの安全を確保するために、実際の場面を活用し、状況判断能力を養う。</p> <p>◇リーダーとして、我が国の山岳地域に固有な自然環境や条件を理解し、刻々と変化する自然環境や条件に適合した行動ができる能力を養う。</p> <p>◇後進を指導する立場にある者として、習得しておくべき技術や知識、体力などを身に付ける態度を養う。</p> <p>◆冬山(積雪期)登山に必要な氷雪面での登下降の基本技術を習得するとともに、気象や雪氷の特性を理解し、雪崩・雪庇対策をはじめとしたチームを安全に率いるための判断力を養う。</p>

## 《研修内容》

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p><b>1 登山の基本</b></p> <p>登山は厳しい自然環境の中で行われる活動であり、「魅力・楽しさ」と「脅威・危険」という両面が内在していることについての認識を深める。</p> <p>また、安全な登山行動の基本原則を理解する。</p> <p>1-1 厳しい自然環境の中で行われる登山に内在する「魅力・楽しさ」と「脅威・危険」を認識する。</p> <p>1-2 夏山の特徴を知る。</p> <p>○ 予測が難しい落雷や行動判断を左右する台風の襲来、雪渓上の落石や雪渓の崩壊など夏山特有の危険性を理解させる。</p>	<p><b>1 登山の基本</b></p> <p>登山は厳しい自然環境の中で行われる活動であり、「魅力・楽しさ」と「脅威・危険」という両面が内在していることについての認識を深める。</p> <p>また、安全な登山行動の基本原則を理解する。</p> <p>1-1 厳しい自然環境の中で行われる登山に内在する「魅力・楽しさ」と「脅威・危険」を認識する。</p> <p>1-2 春山(残雪期の山)の特徴を知る。</p> <p>○ 残雪期は、雪の状態が積雪期に比べ安定しているものの、天候が悪くなると冬季と同様な悪条件になることを理解させる。</p>	<p><b>1 登山の基本</b></p> <p>登山は厳しい自然環境の中で行われる活動であり、「魅力・楽しさ」と「脅威・危険」という両面が内在していることについての認識を深める。</p> <p>また、安全な登山行動の基本原則を理解する。</p> <p>1-1 厳しい自然環境の中で行われる登山に内在する「魅力・楽しさ」と「脅威・危険」を認識する。</p> <p>1-2 冬山(積雪期の山)の特徴を知る。</p> <p>○ 積雪期の登山は、降積雪・氷・寒冷という環境下での活動となることを十分に認識させ、雪崩、雪庇、冬の気象の特徴を理解させる。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>1-3 行動の基本原則を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 登山行動中の危険を予知し、それを回避する判断を的確に行い、目標とする登山活動を安全で確実に実践しなければならないことを理解させる。</li> </ul> <p><b>2 登山計画</b></p> <p>研修参加者がこの研修会で達成すべき目標を定め(研修参加者一人一人が設定している目標に対して)、それに応じた登山計画を企画立案する。</p> <p>2-1 目標を設定する。</p> <p>2-2 登山計画書を作成する。</p> <p>2-2-1 目標達成のために適したルートを選択する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「行きたいルート」と「目標達成のためのルート」とは必ずしも一致するとは限らないことを理解させる。</li> <li>○ サブプラン(荒天時のルート、エスケープルートなど)も検討させる。</li> <li>○ 研修参加者のレベルと研修内容に適したルートを選択しているか確認する。</li> </ul> <p>2-2-2 チームを編成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チーム内の役割分担を決め、チームとして機能するようミーティングを通して指導する。</li> </ul> <p><b>3 登山の準備</b></p> <p>入山前の準備が山行の成否を決定することについて理解を深めるとともに、夏山登山でよく見られるトラブル等の事例から原因を見だし、入念な準備をすることにより安全かつ効率的に研修する。</p> <p>3-1 山行に必要な装備(団体装備・個人装備)を準備する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 必要な装備を検討させ、その上で汎用性等も検討し軽量化にも努めるよう指導する。</li> <li>○ 衣類や器具類はメンテナンスの良・不良も含め破損や不具合がないか確認する。</li> </ul>	<p>1-3 行動の基本原則を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 登山行動中の危険を予知し、それを回避する判断を的確に行い、目標とする登山活動を安全で確実に実践しなければならないことを理解させる。</li> </ul> <p><b>2 登山計画</b></p> <p>研修参加者がこの研修会で達成すべき目標を定め(研修参加者一人一人が設定している目標に対して)、それに応じた登山計画を企画立案する。</p> <p>2-1 目標を設定する。</p> <p>2-2 登山計画書を作成する。</p> <p>2-2-1 目標達成のために適したルートを選択する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「行きたいルート」と「目標達成のためのルート」とは必ずしも一致するとは限らないことを理解させる。</li> <li>○ サブプラン(荒天時のルート、エスケープルートなど)も検討させる。</li> <li>○ 研修参加者のレベルと研修内容に適したルートを選択しているか確認する。</li> </ul> <p>2-2-2 チームを編成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チーム内の役割分担を決め、チームとして機能するようミーティングを通して指導する。</li> </ul> <p><b>3 登山の準備</b></p> <p>入山前の準備が山行の成否を決定することについて理解を深めるとともに、春山登山でよく見られるトラブル等の事例から原因を見だし、入念な準備をすることにより安全かつ効率的に研修する。</p> <p>3-1 山行に必要な装備(団体装備・個人装備)を準備する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 必要な装備を検討させ、その上で汎用性等も検討し軽量化にも努めるよう指導する。</li> <li>○ 衣類や器具類はメンテナンスの良・不良も含め破損や不具合がないか確認する。</li> </ul>	<p>1-3 行動の基本原則を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 登山行動中の危険を予知し、それを回避する判断を的確に行い、目標とする登山活動を安全で確実に実践しなければならないことを理解させる。</li> </ul> <p><b>2 登山計画</b></p> <p>研修参加者がこの研修会で達成すべき目標を定め(研修参加者一人一人が設定している目標に対して)、それに応じた登山計画を企画立案する。</p> <p>2-1 目標を設定する。</p> <p>2-2 登山計画書を作成する。</p> <p>2-2-1 目標達成のために適したルートを選択する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「行きたいルート」と「目標達成のためのルート」とは必ずしも一致するとは限らないことを理解させる。</li> <li>○ サブプラン(荒天時のルート、エスケープルートなど)も検討させる。</li> <li>○ 研修参加者のレベルと研修内容に適したルートを選択しているか確認する。</li> </ul> <p>2-2-2 チームを編成する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ チーム内の役割分担を決め、チームとして機能するようミーティングを通して指導する。</li> </ul> <p><b>3 登山の準備</b></p> <p>入山前の準備が山行の成否を決定することについて理解を深めるとともに、冬山登山でよく見られるトラブル等の事例から原因を見だし、入念な準備をすることにより安全かつ効率的に研修する。</p> <p>3-1 山行に必要な装備(団体装備・個人装備)を準備する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 必要な装備を検討させ、その上で汎用性等も検討し軽量化にも努めるよう指導する。</li> <li>○ 衣類や器具類はメンテナンスの良・不良も含め破損や不具合がないか確認する。</li> </ul>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>○ 装着は機能、安全の両面から指導する。</p> <p><b>3-2 食糧計画を立てる。</b></p> <p>○ ごみの減量化や食材の保存方法、人数に応じた分量、栄養のバランスや摂取カロリーを考慮するよう指導する。</p> <p>○ 食材の特性を生かし、調理法を工夫するなどして、おいしい献立になるよう考えさせる。</p> <p><b>3-3 効率よくパッキングする。</b></p> <p>○ 無駄を省き、効率よくパッキングするように指導する。</p> <p><b>3-4 山行に必要な情報(山域、気象・積雪、アプローチ・交通機関等)を収集する。</b></p> <p>○ 山行に必要な情報は何か、またその情報はどこから得ることができるか等を検討させる。</p>	<p>○ 装着は機能、安全の両面から指導する。</p> <p>○ 残雪期特有の装備について研究させ、活用できるよう指導する。</p> <p><b>3-2 食糧計画を立てる。</b></p> <p>○ 雪上での活動は運動量が多く、また寒冷の中での活動となるので献立と摂取カロリーを十分検討させる。</p> <p>○ 食材の特性を生かし、調理法を工夫するなどして、おいしい献立になるよう考えさせる。</p> <p>○ 水分の摂取についても配慮させる。</p> <p><b>3-3 効率よくパッキングする。</b></p> <p>○ 無駄を省き、効率よくパッキングするように指導する。</p> <p><b>3-4 山行に必要な情報(山域、気象・積雪、アプローチ・交通機関等)を収集する。</b></p> <p>○ 山行に必要な情報は何か、またその情報はどこから得ることができるか等を検討させる。</p>	<p>○ 装着は機能、安全の両面から指導する。</p> <p>○ 積雪期特有の装備について研究させ、活用できるよう指導する。</p> <p><b>3-2 食糧計画を立てる。</b></p> <p>○ 冬山の運動量は他の季節と比べて多く、また寒冷の中での活動となるので献立を十分検討させる。</p> <p>○ 食材の特性を生かし、調理法を工夫するなどして、おいしい献立になるよう考えさせる。</p> <p>○ 「水分摂取の不足は凍傷のリスクを高めること」、「十分な予備食が必要であること」などについて指導する。</p> <p><b>3-3 効率よくパッキングする。</b></p> <p>○ 無駄を省き、効率よくパッキングするように指導する。</p> <p><b>3-4 山行に必要な情報(山域、気象・積雪、アプローチ・交通機関等)を収集する。</b></p> <p>○ 山行に必要な情報は何か、またその情報はどこから得ることができるか等を検討させる。</p>
<p><b>4 歩行技術</b></p> <p>ガレ場やザレ場、泥、岩場(岩塊斜面)、雪渓など様々な状況が現れる夏の登山道で、安全を確保しながら効率よく移動できる歩き方をアイゼンやピッケルの使用も含め身に付ける。</p> <p><b>4-1 歩き方の基本</b></p> <p><b>4-1-1 歩き方の基本を確認する。</b></p> <p>○ バランスやリズム、ペースに配慮し、転滑落しない歩き方を指導する。</p> <p>○ 併せて、オーダーにも触れペースのつくり方を習得させる。</p> <p><b>4-1-2 休憩と水分摂取の仕方</b></p> <p>○ 休憩のタイミングの取り方や適切な水分摂取、エネルギー補給の方法を身に付けさせる。</p>	<p><b>4 歩行技術</b></p> <p>雪や氷、岩などが混在した複雑なフィールドで実施する残雪期の登山において、転滑落等を回避し移動するために、アイゼンやピッケルの使用を含め必要な安全かつ効率的な歩行技術を身に付ける。</p> <p><b>4-1 歩き方の基本</b></p> <p><b>4-1-1 歩き方の基本を確認する。</b></p> <p>○ バランスやリズム、ペースに配慮し、転滑落しない歩き方を指導する。</p> <p>○ 併せて、オーダーにも触れペースのつくり方を習得させる。</p> <p><b>4-1-2 休憩と水分摂取の仕方</b></p> <p>○ 休憩のタイミングの取り方や適切な水分摂取、エネルギー補給の方法を身に付けさせる。</p>	<p><b>4 歩行技術</b></p> <p>地形や雪面状況、雪質など複雑なフィールドで実施する積雪期の登山において、転滑落等を回避し移動するために、アイゼンやピッケルの使用を含め必要な安全かつ効率的な歩行技術を身に付ける。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>○ 衣服を調整して適正な体温の維持に努めるよう指導する。</p> <p>4-2 雪溪の歩き方</p> <p>4-2-1 アイゼンの着脱の判断、及び歩き方(登下降、トラバース)を確認する。</p> <p>○ 危険地帯に入る前に装着するよう指導する。</p> <p>○ フラットフッティングやフロントポインティングなどの技術を場所に応じて使い分けるよう指導する。</p> <p>○ 歩行中のアイゼンのひっかけによるけがや転滑落、雪溪上の落石に対する注意喚起を行う。</p> <p>4-2-2 ピッケルによるバランス保持を確認し、急斜面の登下降またはトラバースにおける適切なステップの切り方を習得する。</p> <p>○ 急斜面での登下降またはトラバースでは、バランス保持のために、ピック若しくは石突で、しっかり雪氷面(雪溪)を突くことが重要であることを理解させ、習得させる。</p> <p>○ 転滑落を防ぐ技術として、雪氷面のカッティング技術を指導する。</p> <p>なお、滑落停止技術については、春山研修会で取り扱う。</p>	<p>○ 衣服を調整して適正な体温の維持に努めるよう指導する。</p> <p>4-2 雪上の歩き方</p> <p>4-2-1 登山靴のみ(つぼ足)で登下降とトラバースを行う。</p> <p>○ 安全に斜面を歩行するために、場所に応じてフラットフッティング、キックステップの技術を有効に使い分けることを理解させ、確実な歩行技術として身に付けさせる。</p> <p>4-2-2 アイゼンの着脱の判断、及び歩き方(登下降、トラバース)を確認する。</p> <p>○ 危険地帯に入る前に装着するよう指導する。</p> <p>○ フラットフッティングやフロントポインティングなどの技術を場所に応じて使い分けるよう指導する。</p> <p>○ 歩行中のアイゼンのひっかけによるけがや転滑落、雪溪上の落石に対する注意喚起を行う。</p> <p>4-2-3 ピッケルによるバランス保持や滑落停止技術、急斜面の登下降またはトラバースにおける適切なステップの切り方を習得する。</p> <p>○ ピッケルの種類や各部の名称・機能、適切な長さに触れ、以下の使い方を指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・急斜面での登下降またはトラバースにおけるバランス保持</li> <li>・耐風姿勢の支点</li> <li>・雪氷面のカッティング技術(ステップの切り方)</li> <li>・滑落停止</li> <li>・その他(アイゼンの雪落としなど)</li> </ul>	<p>4-1 雪上の歩き方</p> <p>4-1-1 わかんまたはスノーシューを装着して効率よく歩行する。</p> <p>○ 確実な装着、足の運び方を指導することに留意する。</p> <p>○ わかんとスノーシューの長所と短所を理解させる。</p> <p>4-1-2 アイゼンの着脱の判断、及び歩き方(登下降、トラバース)を確認する。</p> <p>○ 危険地帯に入る前に装着するよう指導する。</p> <p>○ フラットフッティングやフロントポインティングなどの技術を場所に応じて使い分けるよう指導する。</p> <p>○ 歩行中のアイゼンのひっかけによるけがや転滑落に対する注意喚起を行う。</p> <p>4-1-3 ピッケルによるバランス保持や滑落停止技術を確認し、急斜面の登下降またはトラバースにおける適切なステップの切り方を習得する。</p> <p>○ 急斜面での登下降またはトラバースではバランス保持のために、ピック若しくは石突で、しっかり雪氷面を突くことが重要であることを理解させ、習得させる。</p> <p>○ 耐風姿勢の支点としての使い方について指導する。</p> <p>○ 転滑落を防ぐ技術として、雪氷面のカッティング技術を指導する。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>4-3 藪こぎ・沢歩き・徒渉の方法を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 現場での体験を通して、安全で効果的な歩き方を身に付けさせる。</li> <li>○ 沢歩き、徒渉については、一般的な注意事項を指導し、危険についての注意喚起を図る。</li> </ul> <p>4-4 山行ルート上の危険個所の通過におけるクライミングロープを用いた安全確保について、その判断や技術、支点の構築方法を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 強固な支点の構築方法(自然物・器具の利用)や確保技術を身に付けさせる。</li> <li>○ 固定ロープを設置、利用して安全に通過する技術とともに、ロープ使用の判断についても指導する。</li> </ul> <p><b>5 生活技術</b></p> <p>快適に山行を継続するために生活技術は重要であり成否に関わることを理解し、安全で効率的な生活技術を身に付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 滑落停止技術の指導においては、以下の点に留意する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・失敗しても下で自然に停止するような研修場所を選定する。</li> <li>・アイゼンを装着せずに実施する。</li> <li>・スピードが出ると停止は困難であることを理解させ、転倒後、体が滑り出す前に停止するよう指導する。</li> <li>・必要に応じてバックアップをとる。</li> </ul> </li> </ul> <p>4-3 山行ルート上の危険個所の通過におけるクライミングロープを用いた安全確保について、その判断や技術、残雪期特有の支点の構築方法を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 強固な支点の構築方法(自然物・器具の利用)や確保技術を身に付けさせる。</li> <li>○ 固定ロープを設置、利用して安全に通過する技術とともに、ロープ使用の判断についても指導する。</li> </ul> <p><b>5 生活技術</b></p> <p>快適に山行を継続するために生活技術は重要であり成否に関わることを理解し、水づくりにとはじまる安全で効率的な生活技術を身に付ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 滑落停止技術の指導においては、以下の点に留意する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・失敗しても下で自然に停止するような研修場所を選定する。</li> <li>・アイゼンを装着せずに実施する。</li> <li>・スピードが出ると停止は困難であることを理解させ、転倒後、体が滑り出す前に停止するよう指導する。</li> <li>・必要に応じてバックアップをとる。</li> </ul> </li> </ul> <p>4-2 深雪のラッセルを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 深雪の中を効率よく進むために、足を高くあげ、歩幅を広くとってラッセルさせる。</li> <li>○ ラッセルにおけるメンバーの役割分担や交代の仕方などについても指導する。</li> </ul> <p>4-3 山行ルート上の危険個所の通過におけるクライミングロープを用いた安全確保について、その判断や技術、積雪期特有の支点の構築方法を身に付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 強固な支点の構築方法(自然物・器具の利用)や確保技術を身に付けさせる。</li> <li>○ 固定ロープを設置、利用して安全に通過する技術とともに、ロープ使用の判断についても指導する。</li> </ul> <p><b>5 生活技術</b></p> <p>冬季の気象条件(寒冷、降積雪など)の中で快適に山行を継続するために生活技術は重要であり成否に関わることを理解し、水づくりにとはじまる安全で効率的な生活技術を身に付ける。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>5-1 テント設営・撤収</p> <p>5-1-1 地形的、気象的な観点から安全で快適な幕営地を選定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 浸水、強風による破壊などの危険を回避できるような場所を選定させる。</li> </ul> <p>5-1-2 効率の良いテントの張り方及び撤収を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 整地、周囲の環境づくり(耐風用のブロックの作製など)、風向きを考慮するよう指導する。</li> <li>○ 荒天時における効率的な設営や撤収方法についても指導する。</li> </ul> <p>5-2 水場を確認し、火傷や換気に注意して調理を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ テント内で火器を使用する場合の換気及び不注意による火傷に対する注意を喚起する。</li> </ul> <p>5-3 テント内の整理整頓を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 快適なテント生活や火傷等の事故防止、装備品の紛失がないように、整理整頓させる。</li> </ul> <p>5-4 濡れものの適切な管理を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 濡れた衣類・寝具や登山靴などを着用することは低体温症や凍傷、靴擦れなどの傷病のリスクを負うことになることを理解させる。</li> </ul>	<p>5-1 テント設営・撤収</p> <p>5-1-1 地形的、気象的な観点から安全で快適な幕営地を選定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 雪崩・強風による破壊などの危険を回避できるような場所を選定させる。</li> </ul> <p>5-1-2 効率の良いテントの張り方及び撤収を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 整地、周囲の環境づくり(耐風用のブロックの作製など)、風向きを考慮するよう指導する。</li> <li>○ 荒天時における効率的な設営や撤収方法についても指導する。</li> </ul> <p>5-2 火傷や換気に注意して水づくりや調理を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ テント内で火器を使用する場合の換気及び不注意による火傷に対する注意を喚起する。</li> <li>○ 水にする雪の採取場所の選定方法等(落ち葉、砂、岩などの目視できる不純物が極力雪に混ざっていない場所、踏み跡がない場所、表面の雪は採取しない等)を指導する。</li> </ul> <p>5-3 テント内の整理整頓を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 快適なテント生活や火傷等の事故防止、装備品の紛失がないように、整理整頓させる。</li> </ul> <p>5-4 濡れものの適切な管理を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 濡れた衣類・寝具や登山靴などを着用することは低体温症や凍傷という傷病のリスクを負うことになることを理解させる。</li> </ul> <p>5-5 生活のベースとなる居住に適した雪洞を構築・利用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 疑似体験を通して、知識と技術を身に付けさせる。</li> <li>○ 不時露営(フォースト・ビバーク)と簡易露営(フォーカスト・ビバーク)について理解させる。</li> </ul>	<p>5-1 テント設営・撤収</p> <p>5-1-1 地形的、気象的な観点から安全で快適な幕営地を選定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 雪崩・強風による破壊、降雪による埋没などの危険を回避できるような場所を選定させる。</li> </ul> <p>5-1-2 効率の良いテントの張り方及び撤収を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 整地、周囲の環境づくり(耐風用のブロックの作製など)、風向きを考慮するよう指導する。</li> <li>○ 荒天時における効率的な設営や撤収方法、雪かきなどのメンテナンスについても指導する。</li> </ul> <p>5-2 火傷や換気に注意して水づくりや調理を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ テント内で火器を使用する場合の換気及び不注意による火傷に対する注意を喚起する。</li> <li>○ 水にする雪の採取場所の選定方法等(落ち葉、砂、岩などの目視できる不純物が極力雪に混ざっていない場所、踏み跡がない場所、表面の雪は採取しない等)を指導する。</li> </ul> <p>5-3 テント内の整理整頓を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 快適なテント生活や火傷等の事故防止、装備品の紛失がないように、整理整頓させる。</li> </ul> <p>5-4 濡れものの適切な管理を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 濡れた衣類・寝具や登山靴などを着用することは低体温症や凍傷という傷病のリスクを負うことになることを理解させる。</li> </ul> <p>5-5 生活のベースとなる居住に適した雪洞を構築・利用する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 疑似体験を通して、知識と技術を身に付けさせる。</li> <li>○ 不時露営(フォースト・ビバーク)と簡易露営(フォーカスト・ビバーク)について理解させる。</li> </ul>



夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p><b>6 ナビゲーション技術</b>  地形上の特徴物をとらえやすい条件下で、読図とナビゲーションの基礎技術を習得し、安全かつ効率的にナビゲーションを実践できる。</p> <p><b>6-1 地形図の理解</b></p> <p><b>6-1-1 地形図・登山地図の特徴を理解する。</b>  ○ 地形図と登山地図の長所と短所を理解させる。</p> <p><b>6-1-2 地形図の記号を理解する。</b>  ○ 地形図の記号(目印になる記号、現地の状況を把握する記号など)や基本的な約束事を理解させる。</p> <p><b>6-1-3 地形図から地形を読み取る。</b>  ○ 地形図から基礎的な地形(ピーク、尾根、谷、コル等)を理解させる。</p> <p><b>6-1-4 縮尺と等高線間隔について理解する。</b>  ○ 地図で得た距離・標高差の情報を実際の中で活用できるように指導する。</p> <p><b>6-2 ナビゲーションの読図を理解する。</b></p> <p><b>6-2-1 現在地を把握する。</b>  ○ 現在地の把握方法について基礎的な方法を理解させる。</p> <p><b>6-2-2 ルートを維持する。</b>  ○ ルート維持の方法について理解させる。</p> <p><b>6-2-3 プランニングする。</b>  ○ 地図からルートの特徴を読み取り、危機管理やナビゲーションに活用できるように指導する。</p>	<p><b>6 ナビゲーション技術</b>  残雪期は冬季同様、雪に覆われているために地形の特徴物のみで確実に現在地の把握やルートの維持を行うことができないことを十分に理解するとともに、これを補うための読図とともに各種ナビゲーション機器の使用方法を習得し、安全かつ効率的にナビゲーションを実践できる。</p> <p><b>6-1 等高線から傾斜の変化を把握する。</b>  ○ 傾斜の変化を利用して、尾根やピークの形状を把握させる。</p> <p><b>6-2 プランニングを工夫する。</b>  ○ 事前に地図を読むことで、危険を回避するとともに、不足した情報を補い確実に現在地把握やルート維持が行えるようなプランニングの工夫を指導する。</p>	<p><b>6 ナビゲーション技術</b>  積雪期は雪に覆われているために地形上の特徴をとらえることが極めて困難であり、また暗がりやホワイトアウトなどの中での限られた情報下でのナビゲーションとなることを十分に理解し、こうした悪条件下で読図やGPSを利用し、安全かつ効率的なナビゲーションを実践できる。</p> <p><b>6-1 プランニングを工夫する。</b>  ○ 春山研修会同様の内容を、より条件の厳しい冬山でも実施できるように指導する。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>6-3 ナビゲーション機器(コンパス、高度計)の基本的な使用方法を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ コンパスの使用に際して磁北線についての理解を十分に確認するとともに、基本的利用法である整置を習得させる。</li> <li>○ ナビゲーションの補助用具としての高度計について、利点のみでなく、その機能の限界についても理解させる。</li> </ul> <p>6-4 実践的なナビゲーションを行う。</p> <p>6-4-1 ルートの選定・評価を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 事前に地図を読み、縦断面図や概念図等を作成させた上で、ルートの選定・評価を行えるように指導する。</li> </ul> <p>6-4-2 山行中に様々な方法で現在地を把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 特徴物、推測航法、ナビゲーション機器を用いて実践的に現在地を把握させる。</li> </ul> <p>6-4-3 計画したルートを維持する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歩調、タイミングの取り方を含め、地図からの詳細情報をもとに正確に距離や方位を把握するよう指導する。</li> <li>○ 安全な行動のために、特に悪天候下では、コンパスによる正確な方位の把握が重要であることを十分理解させる。</li> </ul>	<p>6-3 ナビゲーション機器(コンパス、高度計、GPS)の使用方法を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山研修会の当該項目を踏まえた上で、ナビゲーションの補助用具としての高度計やGPSについて利点のみでなく、その機能の限界についても理解させる(GPSが道迷いや雪底対策等の機器として万能ではないこと)。</li> </ul> <p>6-4 実践的なナビゲーションを行う。</p> <p>6-4-1 ルートの選定・評価を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山研修会の当該項目を踏まえ、春山でのルート選定・評価を行えるように指導する。</li> </ul> <p>6-4-2 山行中に様々な方法で現在地を把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山研修会の当該項目を踏まえると同時に、春山の環境に応じてナビゲーション機器を活用した現在地把握を指導する。</li> </ul> <p>6-4-3 計画したルートを維持する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山研修会の当該項目を踏まえ、春山での安全なルート維持のための技術を活用できるように指導する。</li> <li>○ 雪山の状況に応じた適切なルートファインディング(13 雪氷参照)ができるように指導する。</li> </ul> <p>6-4-4 特殊な環境下でのナビゲーション技術を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホワイトアウトナビゲーション、GPSの利用など特殊環境下での安全確実なナビゲーションを習得させる。</li> </ul>	<p>6-2 悪天候下でGPSを利用して、確実なナビゲーションを行う方法を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 春山研修会の当該項目を再確認する。</li> </ul> <p>6-3 実践的なナビゲーションを行う。</p> <p>6-3-1 ルートの選定を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山・春山研修会の当該項目を踏まえ、冬山でのルート選定・評価を行えるように指導する。</li> </ul> <p>6-3-2 山行中に様々な方法で現在地を把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山・春山研修会の当該項目を踏まえると同時に、冬山の環境に応じてナビゲーション機器を活用した現在地把握を指導する。</li> </ul> <p>6-3-3 計画したルートを維持する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏山・春山研修会の当該項目を踏まえ、冬山での安全なルート維持のための技術を活用できるように指導する。</li> <li>○ 雪山の状況に応じた適切なルートファインディングができるように指導する。(春山の当該項目の確認)</li> </ul> <p>6-3-4 特殊な環境下でのナビゲーション技術を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホワイトアウトナビゲーション、GPSの利用など特殊環境下での安全確実なナビゲーションを習得させる。</li> </ul>
<p><b>7 荒天時及び危急時の対策</b></p> <p>荒天時や危急時における不時露営の方法(ツェルトや寝袋など携行装備、自然物の利用)や搬送技術、登はん中における事故からの脱出などの対処方法を身に付ける。</p>	<p><b>7 荒天時及び危急時の対策</b></p> <p>残雪期において適切な避難場所を確保するための雪洞や緊急シェルターの構築、要救助者の搬送法など、荒天時及び危急時の対処方法を身に付ける。</p>	<p><b>7 荒天時及び危急時の対策</b></p> <p>冬山環境の中で適切な避難場所を確保するための雪洞や緊急シェルターの構築、雪崩捜索など、荒天時及び危急時の対処方法を身に付ける。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>7-1 荒天時及び危急時における安全を確保するための判断能力を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 遭難事故の発生要因について考えさせる。</li> </ul> <p>7-2 行動不能になった時の具体的な対処(夏山におけるビバーク)の技術を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地形や携行装備を考慮して、好適な場所を選定し、緊急シェルターを構築する技術を習得させる。</li> <li>○ 厳しい気象条件の中で身を守るための避難場所として、岩小屋や岩かげなどを利用する技術を指導する。</li> <li>○ ビバークの疑似体験を通して技術を習得させる。</li> <li>○ 不時露営(フォースト・ビバーク)と簡易露営(フォーカスト・ビバーク)について理解させる。</li> </ul> <p>7-3 装備や自然物などを利用した様々な搬送法を実践するとともに、要救助者の症状や地理的条件に適した搬送法を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 疑似体験を通して技術を習得させる。</li> </ul> <p>7-4 危急時に陥り、行動不能になった時、自力で切り抜けられるか、救助要請が必要か判断をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 連絡方法や連絡先についても指導する。</li> </ul>	<p>7-1 荒天時及び危急時における安全を確保するための判断能力を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 遭難事故の発生要因について考えさせる。</li> </ul> <p>7-2 行動不能になった時の具体的な対処(春山におけるビバーク)の技術を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地形や携行装備を考慮して、好適な場所を選定し、緊急シェルターを構築する技術を習得させる。</li> <li>○ 厳しい気象条件の中で身を守るための避難場所として、雪洞を構築し利用する技術を指導する。</li> <li>○ ビバークの疑似体験を通して技術を習得させる。</li> </ul> <p>7-3 装備や自然物などを利用した様々な搬送法を実践するとともに、要救助者の症状や地理的条件に適した搬送法を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 疑似体験を通して技術を習得させる。</li> </ul> <p>7-4 危急時に陥り、行動不能になった時、自力で切り抜けられるか、救助要請が必要か判断をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 連絡方法や連絡先についても指導する。</li> </ul>	<p>7-1 荒天時及び危急時における安全を確保するための判断能力を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 遭難事故の発生要因について考えさせる。</li> </ul> <p>7-2 行動不能になった時の具体的な対処(冬山におけるビバーク)の技術を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地形や携行装備を考慮して、好適な場所を選定し、緊急シェルターを構築する技術を習得させる。</li> <li>○ 厳しい気象条件の中で身を守るための避難場所として、雪洞を構築し利用する技術を指導する。</li> <li>○ ビバークの疑似体験を通して技術を習得させる。</li> </ul> <p>7-3 装備や自然物などを利用した様々な搬送法を実践するとともに、要救助者の症状や地理的条件に適した搬送法を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 疑似体験を通して技術を習得させる。</li> </ul> <p>7-4 雪崩事故遭遇時の対処と、組織的な埋没者の捜索方法を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ アバランチビーコン、アバランチプローブ、ショベル等を使用した捜索の仕方について模擬訓練をし、事故遭遇時の心構えを身に付けさせる。</li> </ul> <p>7-5 危急時に陥り、行動不能になった時、自力で切り抜けられるか、救助要請が必要か判断をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 連絡方法や連絡先についても指導する。</li> </ul>
<p><b>8 登はん技術</b></p>		
<p><b>8-1 確保理論</b></p>		
<p>安全なクライミングシステムの構築についての基礎理論を学び実技に生かす。</p>		
<p>8-1-1 ロープの特性を知る。</p>		
<p>8-1-2 落下係数を理解する。</p>		

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>8-1-3 制動確保の理論を理解する。</p> <p>8-1-4 ランニングビレーについて理解する。</p> <p>8-1-5 アンカーの重要性を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 確実な技術として身に付けさせるため、強固なアンカー構築の重要性を理解させる。</li> </ul> <p>8-2 岩登りの基礎技術</p> <p>8-2-1 山行に応じた適切なロープ、スリング、カラビナなどの登山用具を選択し、正しい使用方法を理解する。</p> <p>8-2-2 岩登りの基本動作を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3点確保により安定した姿勢で登ることの重要性を理解させる。</li> <li>○ 基本動作が確実に身に付くまで繰り返し練習させる。</li> </ul> <p>8-2-3 安全かつ確実に懸垂下降ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 下降態勢に入る前(完全に体重を移す前)に、再度システムの誤りがないか、バックアップが確実にセットアップできているかを確認させる。</li> </ul> <p>8-3 確保技術</p> <p>8-3-1 自然物や用具を利用して支点を構築する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 形だけでなく、理論に裏付けられた支点が構築できるように指導する。</li> <li>○ 強固で確実な支点が構築できるまで繰り返し練習させる。</li> <li>○ 支点の構築に当たっては、自然保護に留意させる。</li> </ul> <p>8-3-2 身体による確保と器具による確保を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 確保システムの確認、立ち位置や姿勢のとり方への注意を繰り返し行い、確実に身に付けさせる。</li> </ul> <p>8-3-3 リードクライミングにおける確保の方法を習得する。</p>		

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>○ リードクライマーの墜落に備えた制動確保の方法を習得させる。</p> <p><b>8-3-4 懸垂下降における確実なロープワークを習得する。</b></p> <p>○ 下降態勢に入る前(完全に体重を移す前)に、再度システムの誤りがないか、バックアップが確実にセットアップできているかを確認させる。</p> <p><b>8-3-5 隔時登はんの要領を習得する。</b></p> <p>○ コールの仕方(笛の利用を含む)、確保器具の確実なセット、ビレイ解除の順番などに注意を払い、効率よく確実に実行するよう指導する。</p> <p>○ 不測の事態にも対応でき、効率的な指導ができるよう講師の配置に十分配慮する。</p> <p><b>8-3-6 同時登はんの要領を学ぶ。</b></p> <p>○ スピーディーな登はんが可能となるが、反面危険性を含んでいることを認識させ、技術の限界を理解させる。</p>	<p><b>8 雪上登はん技術</b></p> <p>残雪期の登はんにおけるクライミングロープを用いた安全確保について、その判断や技術、残雪期特有の支点の構築方法を身に付ける。</p> <p><b>8-1 山行に応じた適切なロープ、スリング、カラビナなどの登はん用具を選択・準備し、正しい使用方法を理解する。</b></p> <p>○ 登はん用具については、手袋を使用した状態で素早く使用できるよう指導する。</p> <p><b>8-2 氷雪面や露岩などの混合地形において適切な支点を構築する。</b></p> <p>○ 器具(スノーフルーク、スノーピケット等)や自然物(スノーボード、アイスボード等)を利用した氷雪面における強固で確実な支点構築方法を身に付けさせる。</p>	<p><b>8 雪上登はん技術</b></p> <p>冬山登山においてクライミングロープを使用し安全を確保する上で、その判断力や積雪期特有の支点の構築方法等の技術を身に付ける。</p> <p><b>8-1 山行に応じた適切なロープ、スリング、カラビナなどの登はん用具を選択・準備し、正しい使用方法を理解する。</b></p> <p>○ 登はん用具については、手袋を使用した状態で素早く使用できるよう指導する。</p> <p><b>8-2 冬山において適切な支点を構築する。</b></p> <p>○ 器具(スノーフルーク、スノーピケット等)や自然物(スノーボード、アイスボード等)を利用した氷雪面における強固で確実な支点構築方法を身に付けさせる。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 様々な支点構築方法の強度や適合条件なども併せて指導する。</li> <li>○ 構築した支点が強固なものか必ず確認させる。</li> <li>○ バックアップを必ず取ることに留意する。</li> </ul> <p><b>8-3 確保技術における確実なロープワークを習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ビレイヤーが転滑落しないか等、システムを確認させる。</li> </ul> <p><b>8-4 隔時登はんの要領を習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ コールの仕方(笛の利用も含む)、確保器具の確実なセット、ビレイ解除の順番などに注意を払い、効率よく確実に実行するよう指導する。</li> <li>○ 不測の事態にも対応でき、効率的な指導ができるよう指導者の配置に十分配慮する。</li> </ul> <p><b>8-5 同時登はんの要領を学ぶ。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ スピーディーな登はんが可能となるが、反面危険性を含んでいることを認識させ、技術の限界を理解させる。</li> </ul> <p><b>8-6 懸垂下降における確実なロープワークを習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 下降態勢に入る前(完全に体重を移す前)に、再度システムの誤りがないか、バックアップが確実にセットアップできているかを確認させる。</li> </ul> <p><b>8-7 制動確保を用いた転落の停止及び滑落停止の技術を習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 失敗しても自然に停止するような研修場所の選定に留意する。</li> </ul> <p><b>9 山岳スキー技術</b></p> <p>積雪期登山における山岳スキーの使用に関しての利点やリスクを理解し、安全に移動する技術を身に付ける。</p> <p><b>9-1 用具の使用法やメンテナンスの仕方を身に付ける。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 山岳スキーに特有な用具の使用法をメンテナンス方法も含めて指導する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 様々な支点構築方法の強度や適合条件なども併せて指導する。</li> <li>○ 構築した支点が強固なものか必ず確認させる。</li> <li>○ バックアップを必ず取ることに留意する。</li> </ul> <p><b>8-3 確保技術における確実なロープワークを習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ビレイヤーが転滑落しないか等、システムを確認させる。</li> </ul> <p><b>8-4 懸垂下降における確実なロープワークを習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 下降態勢に入る前(完全に体重を移す前)に、再度システムの誤りがないか、バックアップが確実にセットアップできているかを確認させる。</li> </ul> <p><b>8-5 制動確保を用いた転落の停止及び滑落停止の技術を習得する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 失敗しても自然に停止するような研修場所の選定に留意する。</li> </ul>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p><b>9 登山医学</b></p> <p>夏山登山において起こり得る生理学的医学的傷害の原因を理解し、予防する。また、傷害を発生した場合の兆候を見極め、症状に応じた対処をする。</p> <p>9-1 夏山登山という時期や場所に応じた傷病について理解を深め、その予防や応急処置に生かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 日本特有の動植物が豊富な高温多湿環境下で長時間の運動を行う。急激な低温にさらされることも多い。このような因子による典型的なけがや傷害の原因及び応急処置を理解させる。(日焼け、脱水、熱中症、水中毒、蜂刺され、かぶれ、落雷による電撃ショックなど)</li> <li>○ 高所障害対策として、血中酸素飽和度の測定方法を指導するとともに(パルスオキシメーターの活用)、山行中定期的に測定し、体調管理に生かすよう指導する。</li> </ul>	<p>9-2 スキーを使用しての歩行技術や登下降技術を練習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 平地歩行や斜登高、階段登高、方向転換、ターン、スピードコントロールなど効率よく登り、意図する方向へ滑降できる技術を練習させる。</li> </ul> <p>9-3 安全に移動するための知識や技術を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 登山靴ではなく山スキーを使用することで起こりうる危険(立木や露岩などへの衝突、雪崩の誘発、転滑落など)を理解させ、それを回避するための状況判断(ルートを選定、スキー使用の可否判断など)について指導する。</li> </ul> <p><b>10 登山医学</b></p> <p>春山登山において起こり得る生理学的医学的傷害の原因を理解し、予防する。また、傷害を発生した場合の兆候を見極め、症状に応じた対処をする。</p> <p>10-1 登山中の典型的なけがや病気の原因及び応急処置を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歩く・登る・下る・泊まる・飲む・食べることに伴う傷病や環境要因による傷病を具体例をあげて説明し、理解させる。</li> </ul> <p>10-2 春山登山という時期や場所に応じた傷病について理解を深め、その予防や応急処置に生かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 春山の環境的要因の特徴は雪・氷・寒冷・強風・強い日射と雪による反射があり、これらの因子による典型的なけがや傷害の原因及び応急処置を理解させる。(日焼け、低体温症、凍傷、雪盲など)</li> <li>○ 高所障害対策として、血中酸素飽和度の測定方法を指導するとともに(パルスオキシメーターの活用)、山行中定期的に測定し、体調管理に生かすよう指導する。</li> </ul>	<p><b>9 登山医学</b></p> <p>冬山登山において起こり得る生理学的医学的傷害の原因を理解し、予防する。また、傷害を発生した場合の兆候を見極め、症状に応じた対処をする。</p> <p>9-1 冬山登山という時期や場所に応じた傷病について理解を深め、その予防や応急処置に生かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 冬山の環境的要因の特徴は雪・氷・寒冷・強風・強い日射と雪による反射があり、これらの因子による典型的なけがや傷害の原因及び応急処置を理解させる。(低体温症、凍傷、雪盲など)</li> <li>○ 高所障害対策として、血中酸素飽和度の測定方法を指導するとともに(パルスオキシメーターの活用)、山行中定期的に測定し、体調管理に生かすよう指導する。</li> </ul>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>9-2 入下山中、入山中における健康チェックを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 入山前に確認しておく健康チェック項目を確認させる。</li> </ul> <p>9-3 応急処置の目的を理解するとともに、その手順を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 危急事対策の一つとして、心肺蘇生法、AED、止血法、RICE法の対処等を指導する。</li> </ul> <p><b>10 登山の運動生理学</b></p> <p>荷物を背負って坂道等を長時間歩くという登山の運動特性を知り、登山に必要な体力要素及びそのトレーニング方法を学ぶ。</p> <p>登山中の生理学的な仕組みについて学び、疲労や身体トラブルの原因やその対策について理解する。</p> <p><b>10-1 登山と体力</b></p> <p><b>10-1-1 体力を測定する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自己の体力を分析・認識させ、登山に必要な体力について考えさせる。</li> </ul> <p><b>10-1-2 登山に必要な体力を理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 快適かつ安全に登山できるために備えておく必要のある体力要素について理解させる。</li> </ul> <p><b>10-2 登山中の生理学的な仕組みを学び、疲労や身体トラブルの原因やその対策について理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ エネルギー・水分補給の基礎知識などについても指導する。</li> <li>○ スポーツ栄養についても取り扱う。</li> </ul> <p><b>10-3 高所での身体の生理学的変化を理解する。</b></p>	<p>10-3 入下山中、入山中における健康チェックを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 入山前に確認しておく健康チェック項目を確認させる。</li> </ul> <p>10-4 応急処置の目的を理解するとともに、その手順を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 危急事対策の一つとして、凍傷の手当、低体温症の対処等を指導する。</li> </ul> <p><b>11 登山の運動生理学</b></p> <p>重い荷物を背負って長時間歩くことに加え、雪上での歩行や生活も必要となる春山登山に必要な体力について考え、登山に必要な体力要素及びそのトレーニング方法を学ぶ。</p> <p>登山中の生理学的な仕組みについて学び、疲労や身体トラブルの原因やその対策について理解する。</p> <p>高所(低圧・低酸素)という特殊な環境下における身体の基本的な生理学的変化を理解させ、高所障害の予防に役立てる。</p> <p><b>11-1 登山と体力</b></p> <p><b>11-1-1 体力を測定する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自己の体力を分析・認識させ、登山に必要な体力について考えさせる。</li> </ul> <p><b>11-1-2 登山に必要な体力を理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 快適かつ安全に登山できるために備えておく必要のある体力要素について理解させる。</li> </ul> <p><b>11-2 登山中の生理学的な仕組みを学び、疲労や身体トラブルの原因やその対策について理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ エネルギー・水分補給の基礎知識などについても指導する。</li> <li>○ スポーツ栄養についても取り扱う。</li> </ul> <p><b>11-3 高所での身体の生理学的変化を理解する。</b></p>	<p>9-2 入下山中、入山中における健康チェックを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 入山前に確認しておく健康チェック項目を確認させる。</li> </ul> <p>9-3 応急処置の目的を理解するとともに、その手順を学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 危急事対策の一つとして、凍傷の手当、低体温症の対処等を指導する。</li> </ul> <p><b>10 登山の運動生理学</b></p> <p>重い荷物を背負って雪上を長時間歩くことに加え、寒冷や強風などの身体的負担も加わる冬山登山に必要な体力について考え、登山に必要な体力要素及びそのトレーニング方法を学ぶ。</p> <p><b>10-1 登山と体力</b></p> <p><b>10-1-1 体力を測定する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自己の体力を分析・認識させ、登山に必要な体力について考えさせる。</li> </ul> <p><b>10-1-2 登山に必要な体力を理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 快適かつ安全に登山できるために備えておく必要のある体力要素について理解させる。</li> </ul> <p><b>10-2 登山中の生理学的な仕組みを学び、疲労や身体トラブルの原因やその対策について理解する。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ エネルギー・水分補給の基礎知識などについても指導する。</li> <li>○ スポーツ栄養についても取り扱う。</li> </ul> <p><b>10-3 高所での身体の生理学的変化を理解する。</b></p>



夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>○ 高所障害を予防する手だてとして、低圧・低酸素という特殊な環境下での身体の変化を理解させるとともに、効果的な順応の仕方についても併せて指導する。</p> <p>10-4 登山に必要な体力を維持向上するためのトレーニング方法を理解する。</p> <p>○ 自己の実施しているトレーニングについて、その効果を分析・検討させ、効果的なトレーニング処方を作成させる。</p> <p><b>11 気象</b></p> <p>台風、雷雨など夏山特有の気象や山岳という局地的な天候について理解を深め、登山計画策定時、また山行中にその知識や情報を活用して気象遭難を回避する。</p> <p>11-1 天気の基本知識を学ぶ。</p> <p>11-1-1 天気図の見方など天気の基本知識を理解する。</p> <p>○ 地上天気図の見方を中心に天気の基本知識を理解させる。</p> <p>11-1-2 雲の形や量及びその変化、気温変化や湿度、風向きなどから天候を事前に予測する方法があることを理解する。</p> <p>11-2 夏山の天候の特徴を理解する。</p> <p>11-2-1 山岳という特殊な地形における気象の特徴を理解する。</p> <p>11-2-2 夏山の気象の特徴を理解し、気象遭難を回避する判断能力を養う。</p>	<p>○ 高所障害を予防する手だてとして、低圧・低酸素という特殊な環境下での身体の変化を理解させるとともに、効果的な順応の仕方についても併せて指導する。</p> <p>11-4 登山に必要な体力を維持向上するためのトレーニング方法を理解する。</p> <p>○ 自己の実施しているトレーニングについて、その効果を分析・検討させ、効果的なトレーニング処方を作成させる。</p> <p><b>12 気象</b></p> <p>低気圧の発達など春山特有の気象や山岳という局地的な天候について理解を深め、登山計画策定時、また山行中にその知識や情報を活用して気象遭難を回避する。</p> <p>12-1 天気の基本知識を学ぶ。</p> <p>12-1-1 天気図の見方など天気の基本知識を理解する。</p> <p>○ 地上天気図の見方を中心に天気の基本知識を理解させる。</p> <p>12-1-2 雲の形や量及びその変化、気温変化や湿度、風向きなどから天候を事前に予測する方法があることを理解する。</p> <p>12-2 春山の天候の特徴を理解する。</p> <p>12-2-1 山岳という特殊な地形における気象の特徴を理解する。</p> <p>12-2-2 春山の気象の特徴を理解し、気象遭難を回避する判断能力を養う。</p>	<p>○ 高所障害を予防する手だてとして、低圧・低酸素という特殊な環境下での身体の変化を理解させるとともに、効果的な順応の仕方についても併せて指導する。</p> <p>10-4 登山に必要な体力を維持向上するためのトレーニング方法を理解する。</p> <p>○ 自己の実施しているトレーニングについて、その効果を分析・検討させ、効果的なトレーニング処方を作成させる。</p> <p><b>11 気象</b></p> <p>寒波の来襲や降雪など冬山特有の気象や山岳という局地的な天候について理解を深め、登山計画策定時、また山行中にその知識や情報を活用して気象遭難を回避する。</p> <p>11-1 雲の形や量及びその変化、気温変化や湿度、風向きなどから天候を事前に予測する方法があることを理解する。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>11-3 気象情報を収集する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ラジオによる天気図作成を指導する。</li> </ul> <p>11-4 収集した気象情報を活用し、登山計画の策定や山行中の行動判断に役立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 科学的な気象情報など総合的な情報をもとに行動判断を行うことを指導する。</li> </ul> <p><b>12 雪渓</b></p> <p>夏季の雪渓の構造や物理的特徴、雪渓の崩壊や雪渓上の落石などによる事故事例について学び、安全に行動する。</p> <p>12-1 雪渓の消耗過程と構造を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 雪渓の状態変化(春→夏→秋)に触れ、雪渓の消耗メカニズムやそれに伴う構造の変化を理解させる。</li> </ul> <p>12-2 雪渓の踏み抜きや崩壊、雪渓上の落石などの危険を回避する行動判断能力を養う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 夏道から雪渓(あるいは雪渓から夏道)に移るポイントや雪渓における安全なルート選定、スノーブリッジの通過判断や雪渓上を転がる落石などに注意して、安全確保を図りつつ通過する方法を指導する。</li> </ul>	<p>12-3 気象情報を収集する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ インターネット(パソコンや携帯電話など)の活用についても指導する。</li> </ul> <p>12-4 収集した気象情報を活用し、登山計画の策定や山行中の行動判断に役立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 科学的な気象情報など総合的な情報をもとに行動判断を行うことを指導する。</li> </ul> <p><b>13 雪氷</b></p> <p>残雪期(融雪期)の雪崩対策において必要な基礎知識を学び、安全に行動する。</p> <p>13-1 全層雪崩の危険性を判断するための知識を学ぶ。</p>	<p>11-2 冬山の天候の特徴を理解する。</p> <p>11-2-1 山岳という特殊な地形における気象の特徴を理解する。</p> <p>11-2-2 冬山の気象の特徴を理解し、気象遭難を回避する判断能力を養う。</p> <p><b>12 雪氷</b></p> <p>積雪期の雪崩・雪庇対策において必要な降雪・積雪、雪崩・雪庇に関する基礎知識を学び、危険回避に必要な情報を得るための手段(積雪断面観測、弱層テストなど)を身に付け、安全に行動する。</p> <p>12-1 降雪と積雪について理解する。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
	<p>○ 融雪期に発生しやすい湿雪全層雪崩を中心に危険斜面の特徴、気象的要因、前兆現象等について指導する。</p> <p>13-2 雪庇の構造について理解する。</p> <p>○ 雪庇が形成されるメカニズムやその構造について説明し、雪庇崩落の危険性を理解させる。</p> <p>13-3 雪崩危険箇所通過時の行動判断力を養う。</p> <p>○ 実際の山行中において、雪崩に関する情報を収集し、それを基に行動判断について議論させ、安全確保を図りながらの危険箇所通過方法を指導する。</p> <p>○ 研修会で実施した雪崩の危険性判断の方法が、リスクを完全に回避できる方法ではないことも十分に理解させる。</p>	<p>○ 積雪期の降雪と積雪の特徴について理解させる。</p> <p>12-2 雪崩の基礎知識と発生メカニズムを理解する。</p> <p>○ 厳冬期に発生しやすい乾雪表層雪崩を中心に指導する。</p> <p>12-3 雪庇の構造について理解する。</p> <p>○ 雪庇が形成されるメカニズムやその構造について説明し、雪庇崩落の危険性を理解させる。</p> <p>12-4 雪崩の危険判断手段を身に付ける。</p> <p>○ スノーピットの作製方法や積雪の観察方法を習得させる。</p> <p>○ 弱層テスト(ルッチブロックテスト、ハンドテスト、コンプレッションテストなど)の方法を身に付けさせる。</p> <p>12-5 雪崩危険箇所通過時の行動判断力を養う。</p> <p>○ 実際の山行中において、雪崩に関する情報を収集し、それを基に行動判断について議論させ、安全確保を図りながらの危険箇所通過方法を指導する。</p> <p>○ 研修会で実施した雪崩の危険性判断の方法が、リスクを完全に回避できる方法ではないことも十分に理解させる。</p> <p>12-6 スノーピットの作製方法や積雪断面観察方法を習得する。</p> <p>○ 実際に積雪の観察を行うことによって、座学で学んだ降積雪や弱層形成等に関する事項をより深く理解させる。</p>
<p><b>13 自然保護</b></p> <p>自然保護に関する法律や憲章などを取り上げ自然保護の精神を養うとともに、山岳環境保全のための具体的な行動をする。</p> <p>13-1 山岳環境保全活動を理解する。</p> <p>○ 自然公園法、自然保護憲章などに言及し、自然保護の精神を理解させる。</p>	<p><b>14 自然保護</b></p> <p>自然保護に関する法律や憲章などを取り上げ自然保護の精神を養うとともに、山岳環境保全のための具体的な行動をする。</p> <p>14-1 山岳環境保全活動を理解する。</p> <p>○ 自然公園法、自然保護憲章などに言及し、自然保護の精神を理解させる。</p>	<p><b>13 自然保護</b></p> <p>自然保護に関する法律や憲章などを取り上げ自然保護の精神を養うとともに、山岳環境保全のための具体的な行動をする。</p> <p>13-1 山岳環境保全活動を理解する。</p> <p>○ 自然公園法、自然保護憲章などに言及し、自然保護の精神を理解させる。</p>

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>13-2 「テイクイン・テイクアウト」を実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自然保護のための具体的な行動として身に付けさせる。</li> </ul> <p><b>14 リーダーの条件と責務</b></p> <p>チームを率いるリーダーはいかにあるべきか、その役割や必要な能力について考えさせ、リーダーとしての態度を養う。</p> <p>14-1 リーダーの任務や条件を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 具体的な事例をもとに、考えさせる。(指導技術、コミュニケーション能力、人間関係技術 等)</li> <li>○ リーダーの条件、その責務を自覚できるよう、研修会全般を通じて積極的に実践できるよう配慮する。</li> </ul> <p>14-2 登山事故におけるリーダーの責任を考える。</p> <p>14-2-1 刑事上・民事上の責任に学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 責任とはどのようなものであるかを学習させる。</li> </ul> <p>14-2-2 山岳遭難事故の過去の判例に学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 過去の判例から安全確保のための心構えを身に付けさせる。</li> </ul>	<p>13-2 「テイクイン・テイクアウト」を実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自然保護のための具体的な行動として身に付けさせる。</li> </ul> <p><b>15 リーダーの条件と責務</b></p> <p>チームを率いるリーダーはいかにあるべきか、その役割や必要な能力について考えさせ、リーダーとしての態度を養う。</p> <p>15-1 リーダーの任務や条件を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 具体的な事例をもとに、考えさせる。(指導技術、コミュニケーション能力、人間関係技術 等)</li> <li>○ リーダーの条件、その責務を自覚できるよう、研修会全般を通じて積極的に実践できるよう配慮する。</li> </ul> <p>15-2 登山事故におけるリーダーの責任を考える。</p> <p>15-2-1 刑事上・民事上の責任に学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 責任とはどのようなものであるかを学習させる。</li> </ul> <p>15-2-2 山岳遭難事故の過去の判例に学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 過去の判例から安全確保のための心構えを身に付けさせる。</li> </ul>	<p>13-2 「テイクイン・テイクアウト」を実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自然保護のための具体的な行動として身に付けさせる。</li> </ul> <p><b>14 リーダーの条件と責務</b></p> <p>チームを率いるリーダーはいかにあるべきか、その役割や必要な能力について考えさせ、リーダーとしての態度を養う。</p> <p>14-1 リーダーの任務や条件を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 具体的な事例をもとに、考えさせる。(指導技術、コミュニケーション能力、人間関係技術 等)</li> <li>○ リーダーの条件、その責務を自覚できるよう、研修会全般を通じて積極的に実践できるよう配慮する。</li> </ul> <p>14-2 登山事故におけるリーダーの責任を考える。</p> <p>14-2-1 刑事上・民事上の責任に学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 責任とはどのようなものであるかを学習させる。</li> </ul> <p>14-2-2 山岳遭難事故の過去の判例に学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 過去の判例から安全確保のための心構えを身に付けさせる。</li> </ul>

《講義等一覧表》

	夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
ナビゲーション技術	「ナビゲーション技術」 ・地形図 ・読図 ・ナビゲーション機器の説明 ※GPSは使用しない 1.5～2時間	「ナビゲーション技術」 ・読図 ・ルート維持のプランニング ※GPS使用 1.5～2時間	班別対応 ※GPS使用
荒天時及び危急時の対応	班別対応	班別対応	「雪崩搜索訓練」 ・ビーコン操作 ・搜索の手順 4時間(講義1時間+演習3時間)
登はん技術(確保理論)	「確保理論」 ・落下係数、衝撃値 ・ロープ、カラビナの強度 ・支点構築の原理原則 1.5時間	班別対応	班別対応
登山の医学	「登山の医学(夏山)」 ・応急処置 心肺蘇生法・RICE法 ・熱中症 1時間	「登山の医学(春山)」 ・高所障害を含め全般 1時間	「登山の医学(冬山)」 ・低体温症 ・凍傷 1時間
登山の運動生理学	班別対応 または 研究協議	「登山の運動生理学」 ・登山に必要な体力とそのトレーニング法 ・疲労への対策、スポーツ栄養 ・高所環境への対処と順応 1時間	班別対応 または 研究協議
気象	「夏山の気象と雪渓」 ・夏山の天気の特徴 ・気象情報の収集と活用 ・夏山での気象遭難事例 ・雪渓について 1～1.5時間	「春山の気象と雪氷」 ・春山の天気の特徴 ・気象情報の収集と活用 ・春山での気象遭難事例 ・全層雪崩 ・雪庇の構造 ・雪崩危険斜面の特徴など ・春山の雪崩遭難事例 1.5～2時間	「冬山の気象と雪氷」 ・冬山の天気の特徴 ・気象情報の収集と活用 ・冬山での気象遭難事例 ・降雪と積雪の基礎知識 ・雪崩発生メカニズム ・雪庇の構造 ・雪崩の危険判断手段 ・冬山の雪崩&雪庇事故事例 5時間(講義3時間+演習2時間)
雪氷			

講義時間  
合計

5～6時間

5～6時間

10時間

(講義5時間+演習5時間)

《研修実施(達成度)の評価》

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>以下の項目について、講師が研修参加者を評価し、評価結果をもとに今後の自己研鑽に生かすよう指導する。</p> <p><input type="checkbox"/> リスクを予防する(つぐらない)力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山計画(企画力)</li> <li>・登山の準備(装備・食糧・パッキング等)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> リスクを回避する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・強固な支点構築</li> <li>・岩稜帯での確実なロープワーク</li> <li>・夏山におけるナビゲーション技術</li> <li>・気象判断(予測→行動判断)</li> <li>・夏山登山における生活技術</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> リスクに対処する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登はん中におけるトラブルからの自己脱出</li> <li>・荒天時&amp;危急時における安全確保(状況判断、搬送法、ビバーク方法など)</li> </ul>	<p>以下の項目について、講師が研修参加者を評価し、評価結果をもとに今後の自己研鑽に生かすよう指導する。</p> <p><input type="checkbox"/> リスクを予防する(つぐらない)力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山計画(企画力)</li> <li>・登山の準備(装備・食糧・パッキング等)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> リスクを回避する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・雪崩や落石などを回避するルート選定</li> <li>・氷雪登はん技術</li> <li>・春山におけるナビゲーション技術</li> <li>・気象判断(予測→行動判断)</li> <li>・残雪期登山における生活技術</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> リスクに対処する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・荒天時&amp;危急時における安全確保(状況判断、搬送法、ビバーク方法など)</li> <li>・氷雪面での滑落停止</li> </ul>	<p>以下の項目について、講師が研修参加者を評価し、評価結果をもとに今後の自己研鑽に生かすよう指導する。</p> <p><input type="checkbox"/> リスクを予防する(つぐらない)力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山計画(企画力)</li> <li>・登山の準備(装備・食糧・パッキング等)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> リスクを回避する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積雪状況の評価</li> <li>・氷雪上での確実なロープワーク</li> <li>・冬山におけるナビゲーション技術</li> <li>・気象判断(予測→行動判断)</li> <li>・冬山登山における生活技術</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> リスクに対処する力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・雪崩遭難捜索方法</li> <li>・荒天時&amp;危急時における安全確保(状況判断、搬送法、ビバーク方法など)</li> <li>・氷雪面での滑落停止</li> </ul>

《事前課題(参加に際して必要な準備)》

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>以下の項目についての事前課題・学習を課します。</p> <p><input type="checkbox"/> 登山の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山計画書の作成</li> <li>・食糧の準備</li> <li>・情報の収集</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登はん技術</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・確保理論</li> <li>・確保技術(ロープの結束等の基本技術)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登山の医学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山中の典型的なけがや病気の原因</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登山の運動生理学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山と体力</li> </ul>	<p>以下の項目についての事前課題・学習を課します。</p> <p><input type="checkbox"/> 登山の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山計画書の作成</li> <li>・食糧の準備</li> <li>・情報の収集</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 雪上登はん技術</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・確保技術(ロープの結束等の基本技術)</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登山の医学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山中の典型的なけがや病気の原因</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登山の運動生理学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山と体力</li> </ul>	<p>以下の項目についての事前課題・学習を課します。</p> <p><input type="checkbox"/> 登山の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山計画書の作成</li> <li>・食糧の準備</li> <li>・情報の収集</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登山の医学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山中の典型的なけがや病気の原因</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 登山の運動生理学</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・登山と体力</li> </ul>

《研修日程》

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
□8月下旬の7日間 研修所2日→山中4日→研修所1日	□5月下旬の7日間 研修所2日→山中4日→研修所1日	□3月上～中旬の7日間 研修所2日→山中4日→研修所1日

《研修場所(予定)》 \* 安全確保上、天候等によっては変更する。

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>□国立登山研修所及び劔岳周辺</p> <p>「縦走研修コース」 室堂～劔沢、劔沢周辺、 別山岩場、劔御前の稜線、 劔岳北方稜線、 立山縦走、大日岳縦走</p> <p>「登はん基礎研修コース」 室堂～劔沢、劔沢周辺、 別山岩場、劔御前の稜線、 平蔵谷、長次郎谷、本峰南壁、 源次郎尾根、ハッ峰、ハッ峰6峰周辺</p> <p>「登はん研修コース」 室堂～劔沢、劔沢周辺、 別山岩場、劔御前の稜線、 ハッ峰6峰周辺、源次郎1峰、 平蔵谷側フェース、チンネ周辺</p> <p>* 各班の総合的な力量により講師の指導のもと研修ルートを選択します。 * 実技研修は自然の中で実施する研修であり、研修場所には予期せぬ危険性が内在しています。 研修場所は急峻な岩場や草つきの岩場、岩稜帯、雪渓を含む登山道です。 また、登はんに使用する岩場は比較的安定しているものの、落石や転滑落、雪渓の踏み抜きなどのリスクのある場所です。 登山は危険を内包した自然の中で行われるスポーツであることを十分に認識した上で参加してください。</p>	<p>□国立登山研修所及び劔岳周辺</p> <p>「雪上基礎研修コース」 室堂～劔沢、劔沢周辺 平蔵谷、長次郎谷</p> <p>「雪上研修コース」 室堂～劔沢、劔沢周辺、 長次郎谷、平蔵谷、別山尾根、源次郎尾根、前劔東尾根</p> <p>「山岳スキー研修コース(雪上技術の研修を含む)」 室堂～劔沢、 別山沢、池ノ平右面(三ノ窓谷を含む。)、長次郎谷</p> <p>* 各班の総合的な力量により講師の指導のもと研修ルートを選択します。 * 実技研修は自然の中で実施する研修であり、研修場所には予期せぬ危険性が内在しています。 研修場所は雪や氷、岩を含むミックスルートで、転滑落のリスクのある場所です。 また、積雪状態は比較的安定しているものの、稜線上からのブロック雪崩や融雪による浮き石や落石などのリスクのある場所です。 登山は危険を内包した自然の中で行われるスポーツであることを十分に認識した上で参加してください。</p>	<p>□国立登山研修所及び大日岳山域</p> <p>* 天候・積雪状況等によっては、劔崎山・大品山山域、若しくは大辻山山域</p> <p>* 各班の総合的な力量により講師の指導のもと研修ルートを選択します。 * 実技研修は自然の中で実施する研修であり、研修場所には予期せぬ危険性が内在しています。 研修場所は雪で覆われ(氷や岩を含む)、潜在的に雪崩や転滑落などのリスクのある場所です。 また、頂上付近では氷化した斜面や雪庇が張り出し、転滑落があった場合には重大な事故になる可能性のある場所です。 登山は危険を内包した自然の中で行われるスポーツであることを十分に認識した上で参加してください。</p>

《研修参加要件》

夏山研修会	春山研修会	冬山研修会
<p>「縦走研修コース」「登はん基礎研修コース」「登はん研修コース」を設定し、各自の登山志向・力量に応じて選択希望することとします。</p> <p>[各コース共通] ○各大学が推薦する男女学生で登山活動を行うクラブ等に1年以上所属し、活動しているリーダー若しくはリーダー候補者</p> <p>[登はん研修コース] ○各コース共通の参加要件に加えて以下の要件を満たす者 ・大学生登山リーダー研修会夏山2の修了者、若しくは無積雪期のルートグレード3級以上の登はん経験があり、ピッチグレード4級以上をリードできる。</p> <p>* 参加申込書類「登山経歴書」等で確認します。</p>	<p>「雪上基礎研修コース」「雪上研修コース」「山岳スキー研修コース(雪上技術の研修を含む)」を設定し、各自の登山志向・力量に応じて選択希望することとします。</p> <p>[雪上基礎研修コース] ○各大学が推薦する男女学生で登山活動を行うクラブ等に1年以上所属し、活動しているリーダー若しくはリーダー候補者 ○前年度の大学生登山リーダー研修会夏山1・2修了者、若しくは以下の要件を満たす者 ・これまでに連続3日以上の特泊(無積雪期も可)と、少なくとも5日以上の特泊(12～5月)での山行日数の経験がある。</p> <p>[雪上研修コース] ○各大学が推薦する男女学生で登山活動を行うクラブ等に1年以上所属し、活動しているリーダー若しくはリーダー候補者 ○前年度の大学生登山リーダー研修会夏山1・2修了者、若しくは以下の要件をすべて満たす者 ・国内の2000m以上の山岳地域において、積雪条件下(12～5月)で山行及び登山の経験がある。 ・これまでに連続3泊以上の特泊を含めて、少なくとも10日以上の特泊(12～5月)での山行日数の経験がある。</p> <p>[山岳スキー研修コース(雪上技術の研修を含む)] ○各大学が推薦する男女学生で登山活動を行うクラブ等に1年以上所属し、活動しているリーダー若しくはリーダー候補者 ○以下の要件をすべて満たす者 ・3泊4日以上の特泊山行の経験を有している。 ・SAJ2級程度の技能を有し、約20Kgの荷物を背負ってスキー操作ができる。 ・これまでに連続3泊以上の特泊を含めて、少なくとも10日以上の特泊(12～5月)での山行日数の経験がある。</p> <p>* 参加申込書類「登山経歴書」等で確認します。</p>	<p>○各大学が推薦する男女学生で登山活動を行うクラブ等に1年以上所属し、活動しているリーダー若しくはリーダー候補者で、積雪・残雪期における10日以上の特泊条件下での登山活動の経験を有している者 ○大学生登山リーダー研修会(春山)修了者、大学生登山リーダー雪上研修会修了者、若しくは以下の要件を満たす者 ・国内の2000m以上の山岳地域において、冬季条件下(12～3月)で山行及び登山の経験がある。 ・これまでに積雪・残雪期における連続3泊以上の特泊の上での特泊の経験がある。</p> <p>* 参加申込書類「登山経歴書」等で確認します。</p>