

(2) 長野県山岳総合センター研修講座 2023(令和5)年度研修講座一覧

実施月	講習名	日程					定員	内容	
4	Mountain Salon 4月	4月1日	(土)	～	4月1日	(土)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。4月はステップアップレッスン(ロープクライミングを1回、ステップアップレッスン(ボルダリング)を1回開催した。参加者は2名。個人のレベルに合わせた指導を行った。
	わいわいボルダリング教室①	4月12日	(水)	～	4月12日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。第1回目はAクラス5名、Bクラス12名の参加があった。Bクラスで2名欠席した。初回ということで少し緊張していた様子だったが、終盤には皆楽しく登っていた。
	ヤマの地質学、入門!	4月22日	(土)	～	4月23日	(日)	2日	15	昨年度まで、年に一度開催していた、信州の山の地質学講座を、好評であったため、今年は年5回のシリーズで開催。その第1回は、センターと大町市内にて岩石の種類について座学と実地で学ぶ基礎講座で、16名の参加があった。半数は、昨年度の講座にも参加した方で、非常に熱心な姿勢で参加されていた。次回以降も場所やテーマを変え、様々な角度から学べるよう企画している。
	わいわいボルダリング教室②	4月26日	(水)	～	4月26日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。第2回目はAクラス5名、Bクラス14名の参加があった。Aクラス、Bクラスともに欠席者をいなかった。今年度からチェックシートに決められたルートに登ったらシールを張ってあげるルールを設けた。皆のモチベーションを保つ事が期待できる。
	A1「すごいぞ!信州の山シリーズ」① 春らんまん!戸隠で植物観察	4月28日	(金)	～	4月28日	(金)	1日	15	戸隠にある戸隠地質化石博物館の協力を得て植物の観察会を実施。NHKの朝ドラのモデルとなった牧野富太郎氏にちなんだ企画展と連動して、春の植物を観察する講座とした。平日開催・植物観察ということで、参加者の年齢層は高め。企画展及び植物の解説も非常に分かりやすく、参加者には大変好評であった。
5	Mountain Salon 5月	5月1日	(月)	～	5月1日	(月)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。5月は体験ロープクライミングを1回、ステップアップレッスン(ロープクライミング)を1回、ステップアップレッスン(ボルダリング)を3回開催した。参加者は6名。個人のレベルに合わせた指導を行った。
	わいわいボルダリング教室③	5月10日	(水)	～	5月10日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。第2回目はAクラス4名、Bクラス13名の参加があった。マンスリー課題とテーブル課題を交互に取り組んだ。Aクラスの生徒もボルダリングに少しずつ慣れてきた。
	マルチピッチクライミング教室①	5月13日	(土)	～	5月13日	(土)	1日	16	これからマルチピッチクライミングを始めようと思っている方が人工壁や自然の岩場でマルチピッチクライミングの基礎を学ぶ。1回目の参加者は16名。1名キャンセルがあった。初回はシステムを学び、人工壁の一段目まで登りマルチピッチクライミングと懸垂下降の練習を行った。
	教室①「たかがり山で野鳥観察！」	5月13日	(土)	～	5月13日	(土)	1日	12	早朝の鷹狩山で野鳥観察会を実施。今年は芽吹きが早く、鳥の姿が少々見えづらかったものの、24種(うち声のみが10種)を確認できた。参加者は合計で21名、子どもの参加も多く、楽しく実施が出来た。大糸タイムスの記者も参加し、翌日の紙面で観察会の様子を紹介していただいた。
	シニア安全登山教室①	5月18日	(木)	～	5月18日	(木)	1日	15	シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を実践するための知識や技術を身に着ける教室。今年度からスタートした5回シリーズの1回目は、安曇野市の光城山から長峰山に登った。「信州の山を、安全に楽しく登ろう」というテーマで、「信州山のグレーディング」の利用の仕方や、自分の体力を知って登山に活かす方法等を学んだ。
	ブラ上高地～歩いて知ろう!上高地の成り立ち～	5月20日	(土)	～	5月21日	(日)	2日	15	信州大学の原山智先生を講師に、信州の山の成り立ちを地質学的な観点から学ぶ、「ハラヤマ探偵団」シリーズの今年度第2回目。上高地が、急峻な山々に囲まれた高地にありながら、なぜ平たんな地形となっているのか、また、大正池や田代湿原などの各所を回りながら、それらがどのように形成されたかについて学んだ。初の参加者も含めて、14名が参加した。
	わいわいボルダリング教室④	5月24日	(水)	～	5月24日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。第2回目はAクラス4名、Bクラス12名の参加があった。Bクラスの生徒が1名、Aクラスに移動とした。
	登山の引率 はじめの一步～学校登山引率者向け～	5月25日	(木)	～	5月25日	(木)	1日	15	県体育センターと合同開催した教職員向けの研修講座。基本的な登山の知識や技術を講義及び鷹狩山登山(1,164m)を通して学んだ。併せてボルダリング実習の時間もとった。当日は天気にも恵まれ、鷹狩山の頂上からは槍ヶ岳の穂先を望むこともできた。
	マルチピッチクライミング教室②	5月28日	(日)	～	5月28日	(日)	1日	16	これからマルチピッチクライミングを始めようと思っている方が人工壁や自然の岩場でマルチピッチクライミングの基礎を学ぶ。2回目の参加者は16名。前回の復習や立木での支点構築や懸垂下降などを学び、2ピッチのマルチピッチクライミングや屋上からの懸垂下降など実践的に行った。

6	Mountain Salon 6月	6月1日	(木)	～	6月1日	(木)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。ステップアップレッスン（ロープクライミング）を2回、ステップアップレッスン（ボルダリング）を2回開催した。読図を1回開催した。参加者は10名。個人のレベルに合わせた指導を行った。
	スキルアップ研修会 (岩登り)	6月3日	(土)	～	6月3日	(土)	1日	20	山岳会や登山仲間のリーダーやリーダーを目指す方向けに、アルパインクライミングの安全な実践方法と初心者への指導法を学ぶ研修会を開催した。講師は国際山岳ガイドの黒田さんに依頼。ご自身の国内外での長い経験に基づいて、各参加者のレベルに応じて分かりやすく丁寧に指導して下さった。参加者からは「非常に参考になった」「持ち帰って仲間に伝えたい」「また是非開催してほしい」といった感想が聞かれた。今回、経験年数を10年程度までとしたことで、比較的若年層の参加が多かったことも良かった。
	高校生キャンプⅠ	6月10日	(土)	～	6月11日	(日)	2日	15	アウトドアスポーツに興味のある高校生が登山について学び、読図や野外調理、テント泊、クライミングなど1泊2日で体験する。参加者は4名。2日目は雨だったため、山岳センターの体験室で壁でボルダリングを体験した。
	わいわいボルダリング教室⑤	6月14日	(水)	～	6月14日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。5回目はAクラス4名、Bクラスは11名の参加があり、3名欠席した。マンスリー課題とテープ課題を交互に取り組んだ。
	マルチピッチクライミング教室③	6月17日	(土)	～	6月17日	(土)	1日	16	これからマルチピッチクライミングを始めようと思っている方が人工壁や自然の岩場でマルチピッチクライミングの基礎を学ぶ。3回目の参加者は16名。物見岩で今まで学んだ事を実践的練習を行った。
	マルチピッチクライミング教室④	6月18日	(日)	～	6月18日	(日)	1日	16	マルチピッチクライミング教室の必須受講全3回を受講した方向けに、さらに実践的な内容でのオプション講習を実施したもの。佐久の自然の岩場で、これまでの復習に加えて、ナチュラルプロテクションの基本などの内容も加えて実施。受講者にとっては、なかなか学べる機会がないため、非常に好評だった。
	信州山岳アウトドア研修①	6月21日	(水)	～	6月21日	(水)	1日	15	登山者と接する機会が多いアウトドアショップスタッフと長野県山岳総合センター職員が、情報共有や基本的な登山技術・知識を相互に学ぶ。またこの研修を通してアウトドア業界として連携を深めるとともに、安全登山に対する意識を高める。参加者は3ブランドから10名。「岩稜歩き・クライミング」と題し各ブランドのウェア紹介やロープクライミング、懸垂下降の体験をしながら交流を深めた。
	わいわいボルダリング教室⑥	6月28日	(水)	～	6月28日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。5回目はAクラス5名、Bクラスは12名の参加があり、2名欠席した。マンスリー課題とテープ課題を交互に取り組んだ。
	高校山岳部顧問登山研修会	6月29日	(木)	～	6月29日	(木)	1日	10	高校山岳部の顧問・指導者が、山岳部の活動の中で、安全に登山するための知識・技術・リスクマネジメントスキル・危急時対応力を身に着ける研修会。教育委員会を通じて、県内の高校の学校長宛に募集をしたが、4校から4人の参加にとどまった。（当日急な欠席で最終的には3名の参加。）午前中は各校の活動の様子やヒヤリハット事例を出し合った。午後は人工岩場に移動して、危急時の対応について研修を深めた。
7	Mountain Salon 7月	7月1日	(土)	～	7月1日	(土)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。7月はステップアップレッスン（ボルダリング）を2回開催した。参加者は3名。個人のレベルに合った登り方のコツや今後のトレーニングの指導などを行った。
	夏山リーダーコース①夏山リーダーとしての安全登山の知識と技術	7月1日	(土)	～	7月2日	(日)	2日	12	安全登山の基本や登山のリスク、基本的なロープワーク、危急時の対策について山岳センターと楡ノ峰で講習を行った。参加者は4名。登山の計画から登山中のリスク分析、リスク回避の技術まで登山パーティーのリーダーに必要な知識と技術を学んだ。
	オンラインで学ぼう！安全な夏山登山	7月5日	(水)	～	7月5日	(水)	1日	30	センター単独では初となる、オンライン講座。夏山の本格的なシーズンを前に、安全登山について県内外の登山者に広く啓発する目的で実施した。県警察山岳遭難救助隊の大町班班長・石岡さんをゲストに招き、遭難救助に従事するお立場から、安全登山のポイントを絞って伝えた。270名ほどの応募があり、180名余りが聴講。後日、動画配信サイトにて配信し、7月末現在で350回を超える再生回数となっている。
	わいわいボルダリング教室⑦	7月12日	(水)	～	7月12日	(水)	1日	20	都合により8月9日(水)に延期した。
	シニア安全登山教室②	7月12日	(水)	～	7月12日	(水)	1日	15	シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を実践するための知識や技術を身に着ける教室。今年度からスタートした5回シリーズの2回目は、地元の鷹狩山に登りながら、服装や装備、歩き方の基本といった、安全登山の知識や技術の基本を学んだ。
	夏山リーダーコース②無雪期登山のリスク回避と対応の実践	7月22日	(土)	～	7月23日	(日)	2日	12	安全登山の基本や登山のリスク、基本的なロープワーク、危急時の対策について人工岩場と京が倉で講習を行った。参加者は4名。2回目の今回はリスク回避の技術としてフィックスロープの張り方、傷病の応急処置として捻挫、骨折の処置、その他にもトレッキングポールを使った松葉杖の作り方やザックでの搬送方法などを学んだ。
	わいわいボルダリング教室⑧	7月26日	(水)	～	7月26日	(水)	1日	20	職員の都合により、8月に延期した。

7	教室②「夜の昆虫観察！」	7月27日	(木)	～	7月27日	(木)	1日	12	子どもと保護者対象の、昆虫の観察会を実施。定員に対し、倍以上の27名が参加。大町山岳博物館の昆虫に詳しい職員を講師に、特に夜間に活動する昆虫を観察した。前半は、昆虫の生態についての解説や、昆虫クイズを実施した。暗くなってからは前もって設置した子どもでも作成できる簡単なトラップに集まる昆虫を観察した。子どもも大人も楽しんでいたので、大変好評であった。
	教室③「親子スポーツクライミング教室」	7月30日	(日)	～	7月30日	(日)	1日	25	毎年夏休み中に開催している、親子対象のスポーツクライミング教室。今回は、8家族17名(子ども12名、大人5名)が参加した。暑い中ということで、8時から始め12時前にすべてを終わりにした。子どもたちは、「登ったよカード」に貼るシール効果もあってか、何本もルートに登っていた。中には10本以上のルートに登った子もいた。
8	Mountain Salon 8月	8月1日	(火)	～	8月1日	(火)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。8月はステップアップレッスン(ボルダリング)を2回、ステップアップレッスン(ロープクライミング)を1回、体験ロープクライミングを1回開催した。参加者は5名。個人のレベルに合った登り方のコツや今後のトレーニングの指導などを行った。
	乗鞍岳～大地と植物のステキな関係～	8月5日	(土)	～	8月6日	(日)	2日	15	山の地質について学ぶシリーズの第3回目。乗鞍岳の成り立ちと、その特色、また地質と植生との関係について学んだ。非常に内容が濃く、乗鞍高原や周辺の地形の成り立ちを学ぶ良い機会となった。一般参加者に加えて、乗鞍自然保護センターや地元の案内人などがサポートスタッフとしても参加。この講習会をきっかけに、乗鞍の自然保護レンジャーの講座も秋に開催されることが決まったとのことであった。
	信州の山で学ぼう～唐松岳～2,696m～	8月8日	(火)	～	8月8日	(火)	1日	30	県体育センターと共同開催の教職員対象の研修講座。昨年計画したがコロナで中止になり、今年度が初めての開催。当日は、体育センター職員2名と山岳センター職員3名も入れて計9名で、約30人の参加者とともに唐松岳を日帰り登山した。天気にも恵まれ、予定通り行動できた。ライチョウにも遭遇し、参加者の満足度は高かった。
	わいわいボルダリング教室⑧	8月9日	(水)	～	8月9日	(水)	1日	20	夏休み期間を利用して、わいわいボルダリング教室対象者のロープクライミング体験を実施し、11名が参加した。普段やっているボルダリングとは異なり、屋外の高い壁に登るということで、子どもたちは楽しみながらも、チャレンジ精神を持って積極的に取り組んでいる様子が見え、親御さんからは、「普段と違う姿を見ることが出来て良かった」との感想が多く聞かれた。
	夏山リーダーコース③夏山リーダーとしての安全登山の知識と技術まとめ	8月19日	(土)	～	8月20日	(日)	2日	12	安全登山の基本や登山のリスク、基本的なロープワーク、危急時の対策について七倉沢で講習を行った。参加者は4名。3回目の今回は沢地形でのリスク回避の技術としてフィックスロープの張り方などを新たに学び、危急時のロープワークとして懸垂下降やローダウン、傷病の応急処置として捻挫、骨折の処置など2回で学んだことの復習を行った。
	わいわいボルダリング教室⑨	8月23日	(水)	～	8月23日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。9回目はAクラス3名、Bクラスは12名の参加があり、4名が欠席した。マンスリー課題やテープ課題に取り組み、最後に3人1組で自分たちで手数を制限してルートを作成した。
9	Mountain Salon 9月	9月1日	(金)	～	9月1日	(金)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。8月はステップアップレッスン(ボルダリング)を1回、体験ロープクライミングを3回開催した。参加者は6名。体験ロープクライミングではギアの使い方や基本的な登り方、ビレイの仕方などを指導し、ステップアップレッスンでは個人のレベルに合った登り方のコツや今後のトレーニングの指導などを行った。
	スキルアップ研修会(危急時対策)	9月2日	(土)	～	9月2日	(土)	1日	20	リーダーやリーダーを目指す方が、登山におけるトラブルの回避、また、発生したトラブルへの対応の仕方を情報共有し、またそれらを初心者へ指導する方法について研修した。参加者12名のうち、1名を除いた11名と職員2名が日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(山岳)資格所持者で、主にメンバーの安全管理や指導法についての内容となった。
	教室④「子どもクライミング教室」	9月3日	(日)	～	9月3日	(日)	1日	12	1年生から6年生までの11名の小学生が参加し、長野県山岳協会ジュニア委員会と共催という形で実施した。スタッフは、センター職員を入れて8名という人数を確保することができ、子どもたちは、ほとんど順番を待つことなく自分が目標とするルートに登っていた。当日は暑い日だったが、どの子も頑張って登っていた。
	高校生キャンプⅡ	9月9日	(土)	～	9月10日	(日)	2日	15	催行人数に達しなかったため中止した。高校生向けの企画については、開催の仕方や時間については検討が必要と思われる。
	わいわいボルダリング教室⑩	9月13日	(水)	～	9月13日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。10回目はAクラス3名、Bクラスは12名の参加があり、4名が欠席した。マンスリー課題やテープ課題に取り組み、最後に3人1組で自分たちで手数を制限してルートを作成した。

9	シニア安全登山教室 ③	9月14日 (木)	～	9月14日 (木)	1日	15	シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を実践するための知識や技術を身に着ける教室。今年度からスタートした5回シリーズの3回目は、飯田市にある風越山の前山、虚空蔵山に登りながら、「登山中、トラブル発生！さあどうしよう」というポイントで、安全登山の知識や技術の基本を学んだ。教室の後半では、「信州山岳アカデミー」も同時開催され、県警山岳遭難救助隊岸本隊長のお話を聴講した。
	A2「すごいぞ！信州の山シリーズ」② 湯俣溪谷で山ごはんを作ろう！	9月23日 (土)	～	9月24日 (日)	2日	12	登山時の自炊の仕方や、栄養価を考えた食事メニューとその作り方を学ぶ講座を、山小屋・晴嵐荘の協力を得て実施。講師はフードコーディネーターの方をお招きしたが、元受講生でもあり、登山者のことをよく理解されている方なので、指導も的確で好評だった。今回は対象者を独身登山者に限定し、山の仲間づくりもしてもらおうという目的があったが、男性8名、女性6名の参加があり、終盤にはSNSでグループを作って今後も交流を続けてもらえることとなった。
	わいわいコンペA	9月24日 (日)	～	9月24日 (日)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。前期の最終回はコンペを行った。参加者は11名。8名が欠席した。予選で8ルートを登り、ポイントの高い上位5名で決勝を行った、決勝は2ルートをオンサイトで登り順位を決めた。普段とは違う教室で良い緊張感の中前期のまとめができた。
10	Mountain Salon 10月	10月1日 (日)	～	10月1日 (日)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。10月は申込みが無かったため開催しなかった。寒くなるにつれ外でのクライミングも厳しくなり申込みも減る傾向がある。
	教室⑤「湯俣の自然を楽しもう」	10月1日 (日)	～	10月1日 (日)	1日	12	当日の早朝から雨が降っていたため、安全を考慮して中止した。
	わいわいボルダリング教室⑪	10月4日 (水)	～	10月4日 (水)	1日	20	キッズボルダリング教室の後期の初回。後期からAクラスのみ年長児も対象に加えた。時間も若干遅くした事で白馬や安曇野からの参加者も増えた。Aクラスは11名、Bクラスは12名の参加があった。Aクラスは初めてボルダリングをする子も多かったためルールの説明や注意事項など説明し、登る時には職員が下でサポートした。
	シニア安全登山教室 ④	10月13日 (金)	～	10月13日 (金)	1日	15	シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を実践するための知識や技術を身に着ける教室。今年度からスタートした5回シリーズの4回目は、松本市と上田市にまたがる美ヶ原の王ヶ頭と武石峰に登りながら、「地図と友達になろう」というテーマで、安全登山の知識や技術の基本を学んだ。読図の基礎、紙の地図の読み方に加え、登山アプリの説明もあり、参加者は各自のスマートフォンで実践しながら、現在地確認、行動記録等の基本の使い方について学ぶことが出来た。
	信州山岳アウトドア 研修②	10月18日 (水)	～	10月18日 (水)	1日	15	登山者と接する機会の多いアウトドアショップスタッフと長野県山岳総合センター職員が、情報共有や基本的な登山技術・知識を相互に学ぶ。またこの研修を通してアウトドア業界として連携を深めるとともに、安全登山に対する意識を高める。参加者は4ブランドから10名。今回は「ビバーク技術と雪山での安全な行動の考え方」というテーマで午前中はビバークについてのディスカッションとツェルト設営の実技、午後は雪崩についての講義とピーコンの操作方法の実技を行い、最後に遭難防止の為にアウトドアショップに出来る事について意見を出しあった。(詳細別紙)
	信州の山で学ぼう～ 守屋山 ～1,651m～	10月21日 (土)	～	10月21日 (土)	1日	10	学校教職員を対象として、日本展望の山100山に選ばれている紅葉真っ盛りの『守屋山』に登り、守屋山周辺の自然や歴史を知るとともに、登山の基礎的知識や技能を身につけることをねらいとした講座。天候にも恵まれ素晴らしい紅葉の中で登山を楽しんだ。5人の申し込みがあったが、急なキャンセルが出て、最終的には2人になってしまったのは残念。
	わいわいボルダリング 教室⑫	10月25日 (水)	～	10月25日 (水)	1日	20	年長児、小学生対象のボルダリング教室。後期の2回目。参加者はAクラスで11名、Bクラスで11名で3名の欠席があった。両クラス共に今のところ継続的に参加してくれている。Aクラスの子も徐々に慣れてきた様子で登る回数も増えてきた。キッズ用のクライミングシューズが不足しているため補充する必要がある。
山でのビバーク技術 と危急時対応	10月28日 (土)	～	10月29日 (日)	2日	15	夏山登山経験者が、危急時対応の仕方(応急処置やロープワーク)を、山でツェルトを利用したビバーク泊登山を通して学ぶ。八ヶ岳の黒百合で開催する予定だったが天候が崩れる事が予想された為、場所を変更してセンター及び鷹狩山で行った。参加者は消防職員が5名、一般が4名。場所が変更になったことでキャンセルされた方も何名かいた。場所を変更したことで臨場感は無くなってしまったが、時間的な余裕ができた為、ツェルトを複数回張ることが出来たり、読図や応急処置に時間を多く割くことができ受講生の満足度も高かった。	

11	Mountain Salon 11月	11月1日	(水)	～	11月1日	(水)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。11月は読図講習を2回開催し、4名の参加があった。それぞれのレベルに合わせた指導を行い満足度も高かった。読図は鷹狩山に登る事もあり時間的に少し厳しい。ボルダリングは1件申込みがあったが講師都合により中止した。
	シニア安全登山教室⑤	11月1日	(水)	～	11月1日	(水)	1日	15	シニア世代の方が、「安全に・楽しく・元気に」登山を実践するための知識や技術を身に着ける教室。今年度からスタートした5回シリーズの最終回は、諏訪市と伊那市にまたがる守屋山に登りながら、「いつまでも元気に山登りを楽しもう」というテーマで、いつまでも安全に山登りを楽しむコツについて、講師からお話を聞いたり、みんなでおしゃべりをしたりしながら登った。天気にも恵まれ、5回シリーズのまとめができた。
	わいわいボルダリング教室⑬	11月8日	(水)	～	11月8日	(水)	1日	20	年長児、小学生対象のボルダリング教室。後期の3回目。参加者はAクラスで12名、Bクラスで11名で2名の欠席があった。両クラス共に今のところ継続的に参加してくれている。Aクラスの子も徐々に慣れてきた様子で登る回数も増えてきた。キッズ用のクライミングシューズが不足しているので補充する必要がある。
	スキルアップ研修会 (スポーツクライミング)	11月11日	(土)	～	11月11日	(土)	1日	20	スポーツクライミングの指導者を目指す方やルートセットに興味のある方が、実際にルートセットを体験し、ホールドのつけ方、ムーブのメカニズムなどを学ぶ。参加者は6名。うち指導員が2名。ルートを頭の中でイメージしたり、取り付けるホールドを選んだり、何度も調整を重ねて目標のルートに近づけていった。ルートを作るのにはとても時間がかかり苦労していたが、納得のいくルートが出来た時には達成感もあり参加者の満足度も高かった。
	激動の大地・神々の宿る山、戸隠	11月18日	(土)	～	11月19日	(日)	2日	15	信州大学の原山智先生を講師に、信州の山の成り立ちを地質学的な観点から学ぶ、「ハラヤマ探偵団」シリーズの今年度第4回目。今回は、長野市立博物館のである戸隠地質化石博物館にもご協力を頂き、田辺研究員を派遣していただいた。現地を数カ所回るとともに、博物館内も解説付きで観覧させていただいた。戸隠地域の地質やその成り立ち、人と大地のかかわりなどについても幅広くお話をいただいた。参加者は定員を上回る16名となった。
	わいわいボルダリング教室⑭	11月22日	(水)	～	11月22日	(水)	1日	20	職員都合により延期
12	オンラインで学ぼう！安全な雪山登山	12月26日	(火)	～	12月26日	(火)	1日	30	今年度から開始した、一般登山者向けに安全登山の啓発のためのオンライン講座の2回目。今回は、冬山の遭難防止に向けて、県警山岳救助隊・副隊長である母袋氏をお呼びして、「雪山遭難事例に学ぶ」と題して実施した。これまでに起こった雪山での遭難事例を取り上げながら、その概要、なぜ、遭難が起こったか、類似の遭難を防止するためには、登山者はどのようなことを気を付けるべきか、などについて学んだ。申し込みは180名程度、実際にオンタイムで視聴した方は最大で110名程度となった。今回は県警との調整で急遽日程が決まってしまったが、もう少し余裕を持って計画が出来れば、聴講者も増えたと思われる。今後を活かし
	Mountain Salon 12月	12月1日	(金)	～	12月1日	(金)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。 10月は申込みが無かったため開催しなかった。
	A3「すごいぞ！信州の山シリーズ」③ 信州の昆虫を食べよう！	12月9日	(土)	～	12月9日	(土)	1日	12	市立大町山岳博物館で開催している特別展との関連での共催事業。信州における、山の恵みと人との関わりを考えるというテーマの中で、昆虫食を取り上げた。地元の地蜂同好会会長から、信州人が身近な自然を食料として利用してきた歴史、また、信州の名物でもある「蜂の子」や「すがれ追い」についても話を聞いた。後半は、山岳博物館学芸員が、虫の生態や人との歴史的な関りについて講義を行った。最近の新しい昆虫食についても紹介し、試食も含めて非常に楽しかったと好評であった。
	わいわいボルダリング教室⑭	12月13日	(水)	～	12月13日	(水)	1日	20	年長児、小学生対象のボルダリング教室。後期の4回目。参加者はAクラスで6名、Bクラスで12名で7名の欠席があった。11月に中止になった代替の教室だったため人数は少なかった。新しくキッズ用のクライミングシューズを購入した。
	わいわいボルダリング教室⑮	12月6日	(水)	～	12月6日	(水)	1日	20	年長児、小学生対象のボルダリング教室。後期の5回目。参加者はAクラスで12名、Bクラスで11名で2名の欠席があった。両クラス共に今のところ継続的に参加してくれている。
	わいわいボルダリング教室⑯	12月20日	(水)	～	12月20日	(水)	1日	20	年長児、小学生対象のボルダリング教室。後期の6回目。参加者はAクラスで7名、Bクラスで12名で6名の欠席があった。大北地域の保育園、小学校で風邪が流行っていた為欠席者が多かった。

1	Mountain Salon 1月	1月1日	(月)	～	1月1日	(月)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。
	わいわいボルダリング教室⑰	1月10日	(水)	～	1月10日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。
	AvSAR基礎コース (日本雪崩ネットワークと共催予定)	1月13日	(土)	～	1月13日	(土)	1日	15	雪崩の捜索救助の基本について学ぶ講習会。山岳関係団体で構成する、日本雪崩捜索救助協議会との共催で実施。登山者、滑走者の双方向けに、雪崩ビーコンの使い方や、捜索の基礎、大規模雪崩に遭遇し救助に協力する際の共通認識事項等について学んだ。
	A4「すごいぞ！信州の山シリーズ」④ 信州の冬の使者・渡り鳥を観察しよう！	1月14日	(日)	～	1月14日	(日)	1日	15	コハクチョウたちが飛来することで有名な、「御宝田遊水池」で、色々な種類の鳥を観察する。
	わいわいボルダリング教室⑱	1月24日	(水)	～	1月24日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。
	セイフティキャンプ with日本雪崩ネットワーク	1月27日	(土)	～	1月28日	(日)	2日	16	雪崩への理解を深め、行動マネジメントによる雪崩リスク軽減を目的とした、JAN(日本雪崩ネットワーク)と共同開催の講習会。滑走者コース・登山者コースに分かれて実施。実技では実際に山に登って、雪崩地形の実際や安全なルートどりを確認。
2	Mountain Salon 2月	2月1日	(木)	～	2月1日	(木)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。
	雪山リーダーコース ①積雪期登山のリスク回避と対応の実践Ⅰ	2月3日	(土)	～	2月4日	(日)	2日	12	雪山登山や基本や登山のリスク、危急時の対策について学ぶ。テント泊。雪山のリスクや対処方法について班ごと話し合った。傷病者の搬送方法や雪崩埋没者捜索などは実技を中心に繰り返し練習を行った。
	教室⑥「雪のたかがり山ハイク！」	2月3日	(土)	～	2月3日	(土)	1日	15	子ども・親子対象の雪山ハイキングの企画。里山とはいえ、雪山に登頂することの達成感や、普段は味わえない景色を見ることが出来た。
	教室⑦「雪の中山高原」	2月4日	(日)	～	2月4日	(日)	1日	15	(講師の都合により中止)
	わいわいボルダリング教室⑲	2月14日	(水)	～	2月14日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。
	雪山リーダーコース ②積雪期登山のリスク回避と対応の実践Ⅱ	2月17日	(土)	～	2月18日	(日)	2日	12	雪山登山や基本や登山のリスク、危急時の対策について学ぶ。黒沢尾根に入山し、雪上歩行技術、滑落停止訓練、テント泊雪洞の掘り方などを現地で学んだ。
わいわいボルダリング教室⑳	2月28日	(水)	～	2月28日	(水)	1日	20	小学生対象のボルダリング教室。今年度からAクラス、Bクラスの2部制で開催。	
3	Mountain Salon 3月	3月1日	(金)	～	3月1日	(金)	1日	4	登山とクライミングのビギナー向けプライベート講習。
	雪山リーダーコース ③雪山リーダーとしての安全登山の知識と技術まとめ	3月2日	(土)	～	3月3日	(日)	2日	12	雪山登山や基本や登山のリスク、危急時の対策について学ぶ。雪洞泊を今回実施した。現地ではルートファインディング、低体温症の処置や危急時のピバーク、雪崩埋没者捜索、搬送などを実践的に行った。
	地球を造るSiO! ?その奥深い世界へ…	3月9日	(土)	～	3月10日	(日)	2日	15	信州大学の原山智先生を講師に、信州の山の成り立ちを地質学的な観点から学ぶ、「ハラヤマ探偵団」シリーズの今年度最終回。
	わいわいコンペB	3月10日	(日)	～	3月10日	(日)	1日	20	楽しみながらボルダリングの上達を目指す(小学生対象)