

## (2)長野県山岳総合センター研修講座

2020(令和2)年度 研修講習一覧

## ① 野外活動講座

## ■ “信州”山の自然楽講座

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
A1	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ① 新緑の戸隠で野鳥観察	5月31日(日)	～	5月31日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 野鳥の聖地・戸隠で、ネイチャーガイドとバードウォッチングをし、その後カフェでお話をしよう！	どなたでも
A2	ライチョウを観察し、生態を学ぼう (in立山)	6月20日(土)	～	6月21日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 立山・室堂で、ライチョウを観察し、その生態について学ぶ 「とやまのライチョウサポート隊」と連携し保護活動も体験	どなたでも
A3	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ② 神の鳥・ニホンライチョウ保護の取り組み	8月5日(水)	～	8月5日(水)	当初は座学の予定だったが、動画配信講習とした。 市立大町山岳博物館学芸員から、域外飼育されているライチョウを観察しながら保護活動の取り組みのお話を聞く	どなたでも
A4	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ③ 「岳のまち おおまち」の登山史を紐解く	9月5日(土)	～	9月5日(土)	当初は座学の予定だったが、動画配信講習とした。 市立大町山岳博物館学芸員から、信濃大町の登山史と登山文化についてのお話を聞く	どなたでも
A5	西穂独標に登り穂高連峰の成立 ちを知る	10月2日(金)	～	10月3日(土)	西穂独標に登り、穂高連峰の成立と、梓川水系の悠久の歴史を紐解く	どなたでも

## ■ わくわくチャレンジ教室(小学生・中学生対象)

B1	教室①「クライミングに挑戦だ！」	6月6日(土)	～	6月6日(土)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 スポーツクライミングに挑戦してみよう(小・中学生対象)	小学生・中学生
B2	教室②「湯俣の自然を楽しもう」	9月6日(日)	～	9月6日(日)	高瀬ダムから片道6キロを歩いて湯俣へ 自然に湧き出る温泉で、足湯や温泉ゆで卵づくりを体験	小学生
B3	教室③「夏休み！たかがり自然探検隊」	8月5日(水)	～	8月6日(木)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 山岳センターに泊まって、ライチョウについて学んだり夜の虫や動物を観察したりします。鷹狩山にも登ります。	小学生
B4	教室④「親子スポーツクライミング教室」	8月9日(日)	～	8月9日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 親子でスポーツクライミングにチャレンジ 大人にだって負けないぞ！	小学生・中学生及び保護者
B5	教室⑤「冬休み！目指せ雪博士」	1月9日(土)	～	1月9日(土)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 山岳総合センター周辺で、雪遊びをしながら雪の不思議を知る おもちも食べるよ！	小学生

## ② 安全登山講座

## ■ 夏山入門コース

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
C1	Step1 夏山登山の基礎知識	7月11日(土)	～	7月12日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため日程変更 無雪期登山の基本を座学と鷹狩山登山を通して学ぶ(講習場所:山岳総合センター周辺)	登山初心者
C2	Step2 入門！爺ヶ岳登山	7月24日(金)	～	7月25日(土)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため日程変更 無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ(講習場所:爺ヶ岳)	登山初心者
C3	Step3 実践！赤岳登山 ☆	8月7日(金)	～	8月8日(土)	無雪期登山の基本を、1泊2日の小屋泊登山を通して学ぶ(講習場所:八ヶ岳・赤岳)	登山初心者
C4	Step4 チャレンジ！槍ヶ岳登山 ☆	8月28日(金)	～	8月30日(日)	無雪期登山の基本を、2泊3日の小屋泊登山を通して主体的・総合的に学ぶ(講習場所:槍ヶ岳)	登山初心者

■ 冬山入門コース

D1	Step1 雪山登山の基礎知識	12月5日 (土)	~	12月6日 (日)	雪山登山の基礎を大町周辺での座学講習を通して学ぶ (講習場所:大町市周辺)	雪山初心者
D2	Step2 初めての雪山日帰り登山	1月23日 (土)	~	1月24日 (日)	<b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止</b> 雪山登山の基本を日帰り登山を通して学ぶ (講習場所:八方尾根周辺)	雪山初心者
D3	Step3 初めての雪山小屋泊登山	2月6日 (土)	~	2月7日 (日)	<b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止</b> 雪山登山の基本を小屋泊登山を通して学ぶ	雪山初心者
D4	Step4 初めての雪山テント泊登山 ☆	2月20日 (土)	~	2月21日 (日)	<b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止</b> 雪山登山の基本をテント泊登山を通して学ぶ (講習場所:黒沢尾根周辺)	雪山初心者

■ 岩登り入門コース

E1	Step1 初めての岩登り	9月19日 (土)	~	9月20日 (日)	センター人工岩場や近隣の自然の岩場で基礎的な岩登りの知識や技術を学ぶ	岩登り初心者
E2	Step2 岩登りの実践 I	10月10日 (土)	~	10月11日 (日)	1回目に学んだ知識や技術を用いて人工岩場及び自然の岩場で岩登りを実践的に学ぶ	岩登り初心者
E3	Step3 岩登りの実践 II	10月31日 (土)	~	11月1日 (日)	人工岩場及び自然の岩場で岩登りの知識や技術の習得レベル確認を行う	岩登り初心者

■ リーダーコース

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
F1	リーダーが知っておくべき安全登山の基本	4月18日 (土)	~	4月19日 (日)	<b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止</b> リーダーコースオリエンテーション。安全登山の基本や登山のリスク、危急時に使用する装備とその使用方法について学ぶ。センター泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F2	残雪期安全登山の実践	5月16日 (土)	~	5月17日 (日)	<b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止</b> 初級残雪期登山のリスク回避と危急時対応の実践を針ノ木雪渓周辺で行う。ロープワーク講習あり。ツェルト泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F3	リスク回避のための基礎技術と応急処置	7月4日 (土)	~	7月5日 (日)	新型コロナウイルスの影響で内容変更して開催 登山のリスク回避と対応、起こりやすい傷病と応急処置について学ぶ。センター泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F4	沢地形周辺のリスク回避と対応の実践	9月26日 (土)	~	9月27日 (日)	新型コロナウイルスの影響で内容変更して開催 一般道無雪期登山の沢周辺でのリスク回避と危急時対応の実践を七倉沢で行う。ツェルト泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F5	岩場周辺のリスク回避と対応の実践	11月21日 (土)	~	11月23日 (月)	新型コロナウイルスの影響で内容変更して開催 一般道無雪期の岩場周辺でのリスク回避及びロープを使用した搬送について学ぶ。センター泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F6	積雪期安全登山の知識と技術	12月12日 (土)	~	12月13日 (日)	初級積雪期登山のリスク回避と対応、起こりやすい傷病や雪洞ビバーク、積雪を利用した搬送、雪崩埋没者捜索、積雪期登山の計画作成について学ぶ。センター泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F7	積雪期安全登山の実践	2月12日 (金)	~	2月14日 (日)	新型コロナウイルスの影響で内容変更して開催 初級積雪期登山のリスク回避と危急時対応の実践を黒沢尾根で行う。テント泊と雪洞泊。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方
F8	リーダーとしての安全登山の知識と技術まとめ	3月6日 (土)	~	3月7日 (日)	リーダーコース総括。年間を通して学んだことを振り返り、身につけているかを確認、総まとめを行う。	年間を通じた登山経験があり、リーダーを目指す方

■ 各種単発講座

講習番号	講習名	開始日		終了日	講習内容	受講対象者
G1	雪上技術講習in針ノ木雪渓(テント泊)	5月9日(土)	~	5月10日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 アイゼン歩行技術、ピッケルの使い方を、針ノ木雪渓で学ぶ(テント泊)	夏山経験者
G2	初めてのスポーツクライミング教室	6月7日(日)	~	6月7日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 スポーツクライミングの基本を、山岳総合センター人工岩場で学ぶ	初心者(高校生以上)
G3	岩稜歩行技術とファーストエイド	6月27日(土)	~	6月28日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 一般縦走路の岩場を安全に登下する技術と、事故やアクシデントが起こった時の具体的な対処の仕方を学ぶ	一般登山者
G4	山でのビバーク技術と危急時対応	9月12日(土)	~	9月13日(日)	危急時対応の仕方を、山でツェルトを利用したビバーク泊登山を通して学ぶ	一般登山者
G5	クライマーのためのロープレスキュー入門	10月24日(土)	~	10月25日(日)	岩登りを実践している方が、岩場でのトラブルに備えたセルフレスキュー技術の基本を学ぶ	岩登り入門orリーダーコース修了者 岩登り実践者
G6	雪山登山の基礎知識(机上講習)	12月5日(土)	~	12月6日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 雪山登山に向けての基礎的な知識を机上で学ぶ	夏山経験者
G7	雪山登山はじめの一步in八ヶ岳	12月19日(土)	~	12月20日(日)	雪山登山の初心者が、初冬の小屋泊登山を通して、道具の使い方や雪上歩行の基本を学ぶ	夏山経験者・65歳以下
G8	雪山登山の実践(雪洞泊)	2月20日(土)	~	2月21日(日)	様々な雪洞構築の方法を実践を通して学ぶ	雪山テント泊経験者・65歳以下
G9	セイフティキャンプwith日本雪崩ネットワーク	2月27日(土)	~	2月28日(日)	雪崩への理解を深め、行動マネジメントによって雪崩リスクを軽減することを学ぶ(日本雪崩ネットワークと共催)	雪山登山者及びBCユーザー
G10	ヨガと自然派料理を楽しみながら行う疲れない身体作り	7月18日(土)	~	7月18日(土)	疲れない身体づくりなど自分に合った心と身体のメンテナンス方法を学ぶ	登山やクライミングの運動を継続している人
G11	クライマーのための心と身体の整え方	7月19日(日)	~	7月19日(日)	クライミングを少しずつレベルアップしながら長く続けたいクライマーが、心と身体のメンテナンス方法を学ぶ	クライミングを楽しんでいる人
G12	初級者のための「ステップアップ!!ボルダリング講座」	11月29日(日)	~	11月29日(日)	ボルダリング初級者が中級者を目指すための上達方法やケアについて実践と座学を通して学ぶ	ボルダリング初級者

■ 夏山アドバンスコース

N1	Step1 目指せ、自立した登山者!	7月18日(土)	~	7月19日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 夏山登山の知識と技術を座学や実技講習で学び、実際に自分で登山計画をたてる。(センター泊)	夏山登山経験者
N2	Step2 夏山登山の実践! 妙高山	8月1日(土)	~	8月2日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 自分でたてた計画に基づいて実際に登山し、夏山登山の知識と技術を学ぶ。テント泊、小屋泊選択可能。(講習場所: 妙高山)	夏山登山経験者
N3	Step3 夏山縦走登山の実践! 蝶ヶ岳 ☆	8月21日(金)	~	8月23日(日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止 自分でたてた計画に基づいて実際に縦走登山し、夏山縦走登山の知識と技術を学ぶ。テント泊、小屋泊選択可能。(講習場所: 蝶ヶ岳)	夏山登山経験者

■ 冬山アドバンスコース

Y1	春山コース Step1 春山登山を計画しよう！針ノ木雪溪	4月25日 (土) ~ 4月26日 (日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	雪山登山経験者
Y2	春山コース Step2 春山登山の実践！穂高・岳沢	5月23日 (土) ~ 5月24日 (日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	雪山登山経験者
Y3	冬山コース Step1 冬山登山を計画しよう！乗鞍高原	1月16日 (土) ~ 1月17日 (日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	雪山登山経験者
Y4	冬山コース Step2 冬山登山の実践！八ヶ岳・硫黄岳	1月30日 (土) ~ 1月31日 (日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	雪山登山経験者
Y5	冬山コース Step3 チャレンジ！雪洞泊 ☆	2月20日 (土) ~ 2月21日 (日)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	雪山登山経験者

■ 学校集団登山引率者対象講座

P1	学校登山引率教職員研修会A	5月28日 (木) ~ 5月28日 (木)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	学校登山を引率する教職員
P2	学校登山引率教職員研修会B	6月9日 (火) ~ 6月9日 (火)	学校登山が安全で楽しいものとなるよう、引率する教職員が下記の内容を学ぶ ○学校登山に向けての学習や準備の進め方 ○学校登山に役立つファーストエイドの知識	学校登山を引率する教職員

■ 高等学校対象講座

Q1	長野県高等学校登山研修会	5月23日 (木)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	高校山岳部顧問
Q2	高等学校顧問スポーツライミング研修会	7月4日 (木)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	高校山岳部顧問

■ 指導者対象講座

R1	指導者研修会 (スポーツライミング)	11月7日 (土) ~ 11月7日 (土)	安全なスポーツライミングの技術やその指導法を、実践的に研修する	スポーツライミングの指導的な立場の方
R2	指導者研修会 (岩登り)	11月8日 (日) ~ 11月8日 (日)	安全な岩登りの技術やその指導法を、実践的に研修する	山岳会指導者またはリーダーコース及び岩登り入門修了生で実践経験を5回以上の方

③ その他の事業

ア施設利用事業

- ・教室、講堂、体験室の利用
- ・宿泊
- ・人工岩場の利用(無料)

イ調査研究