

(2)長野県山岳総合センター研修講座

2021(令和3)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 ほねほねパズル講座	5月15日(土)	～	5月15日(土)	信州の山に暮らす動物たち。元気な体を支える「ほね」にはどんな秘密があるの？ほねパズルにも挑戦してみよう！市立大町山岳博物館の企画展に合わせて博物館の協力を得て、動物の骨について知る親子向けの講座。	どなたでも
A2	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ② 新緑の戸隠で鳥さん見つけ！	5月30日(日)	～	5月30日(日)	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。野鳥観察の後でお茶とお話の予定だったが、コロナウィルス感染拡大防止を考慮して、お茶は行わなかった。	どなたでも
A3	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ③ 星に願いを☆夏の夜空を見上げれば	7月28日(水)	～	7月28日(水)	信州の夏の夜空を見上げてみれば、無数の星が見えます。星座の話聞きながら、星の観察をしてみよう！茅野市八ヶ岳総合博物館の天文分野の職員を講師に迎えた観望会。天候不良の場合にも講師持参の移動式のプラネタリウムで学ぶことができる。	どなたでも
A4	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ④ 小さい秋みつけた！植物観察&スケッチ	9月23日(木)	～	9月23日(木)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 自然豊かな信州で身近な「秋探し」！虫の気持ちになって、植物をよく観察して、スケッチにもチャレンジ！中止の内容をオンライン配信するため、戸隠地質化石博物館の植物専門の学芸員を講師に迎え、動画の撮影を行った。	どなたでも
A5	「すごいぞ！信州の山シリーズ」 ⑤ 信仰の山・御嶽山の地質と成り立ち	10月8日(金)	～	10月9日(土)	御嶽山・飛騨頂上に登り、その成り立ちと、悠久の歴史を紐解こう。 信州大学名誉教授の原山先生を講師に迎え、御嶽山に登って、その地質や成り立ちについて学ぶ。	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5日(土)	～	6月5日(土)	スポーツクライミングに挑戦！高さ15mの壁によじ登ろう！例年より時間を短縮して実施。	小学生・中学生
B2	教室②「夏休み！たかがり自然探検隊」	7月28日(水)	～	7月29日(木)	大町市山岳博物館の協力を得て、水辺の生き物を探したり、山岳センターに泊まって夜の虫や動物を観察したり、1,164mの鷹狩山にも登るなど複数の体験を行う。	小学生
B3	教室③「親子スポーツクライミング教室」	8月1日(日)	～	8月1日(日)	親子でスポーツクライミングにチャレンジ お父さん、お母さんに負けないぞ！ 夏休み恒例となった親子スポーツクライミング教室。	小学生・中学生及び保護者
B4	教室④「湯俣の自然を楽しもう」	9月5日(日)	～	9月5日(日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 高瀬ダムから片道6キロを歩いて高瀬渓谷 湯俣へ。湯俣の自然をいっぱい楽しめます。	小学生
B5	教室⑤「冬休み・めざせ！雪ハカセ」	1月8日(土)	～	1月8日(土)	大町市山岳博物館館長を講師に招いて雪のお話を聞いた後、山岳センター周辺で、雪遊びをしながら雪の不思議を体験。	小学生

② 安全登山講座

■ 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	夏山リーダーコース① 無雪期登山のリスク回避と対応の実践 I	7月3日(土)	～	7月4日(日)	夏山一般登山道を登山パーティーのリーダーとしてメンバーを安全に連れていくために知識、技術、マネジメントスキル、危急時対応力を身に着ける。天候不良で、京ヶ倉の予定を鷹狩山に変更して、シチュエーショントレーニング実施。	リーダーを目指す方

F2	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Ⅱ	7月17日(土)～	7月18日(日)	夏山一般登山道を登山パーティーのリーダーとしてメンバーを安全に連れていくために知識、技術、マネジメントスキル、 危急時対応力を身に着ける。実技講習を増やすため、センターでの講習を予定していたが七倉沢に変更。	リーダーを目指す方
F3	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	10月2日(土)～	10月3日(日)	9月開催予定を10月に延期して開催。 夏山一般登山道を登山パーティーのリーダーとしてメンバーを安全に連れていくために知識、技術、マネジメントスキル、 危急時対応力を身に着ける。リーダーが判断し、行動するというシチュエーショントレーニングを総合的に実施。	リーダーを目指す方
F4	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	1月15日(土)～	1月16日(日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) リーダーとしての雪山でのリスク回避と危急時の適切な対応を学ぶ。1日目は長野県主催の登山アカデミー、講義、参加者同士の協議で学び、センター泊。2日目は八方尾根・八方池周辺で実践的に学ぶ。	リーダーを目指す方
F5	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11日(金)～	2月13日(日)	リーダーとしての雪山でのリスク回避と危急時の適切な対応を黒沢尾根周辺で実践的に学ぶ。雪洞を構築して泊まる。	リーダーを目指す方
F6	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12日(土)～	3月13日(日)	リーダーとしての雪山でのリスク回避と危急時の適切な対応のまとめをハケ岳天狗岳周辺の登山を通して総合的かつ実践的に行う。	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	初級者のための「ステップアップ!!ボルダリング講座」①	4月17日(土)～	4月17日(土)	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
G2	2020年度LC代替 「リーダーとしての残雪期安全登山の知識と技術・1年間の振り返り」	4月24日(土)～	4月25日(日)	コロナウィルスの感染拡大防止のため延期となっていた昨年度リーダーコースの修了講習。コース中予定していた雪山での講習がすべて中止となっていたが今回開催。模擬的にパーティーのリーダーとして残雪期登山を行い、対処を学ぶ。	2020年度LC生
G3	雪上技術講習in針ノ木雪渓(テント泊)	5月22日(土)～	5月23日(日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 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)	一般登山者
G4	ロープクライミングレッスンA トプロープクライミング①	9月4日(土)～	9月4日(土)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 「トプロープ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。	クライミング未経験者
G5	山でのビバーク技術と危急時対応	9月11日(土)～	9月12日(日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 緊急時対応の仕方を、山でツェルトを利用したビバーク泊登山を通して学ぶ。	夏山経験者・65歳以下
G6	岩稜歩行技術とファーストエイド	9月26日(日)～	9月26日(日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 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。内容をオンラインで配信するため、動画の撮影を行った。	夏山経験者
G7	クライマーのためのロープレスキュー入門	10月30日(土)～	10月31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。内容は、登り返し、フォローの引き上げ、引き下ろし、懸垂下降時の登り返し、自己脱出を行った。その他に参加者による課題解決のためのグループワーク実施。	岩登り入門orリーダーコース修了者 岩登り実践者
G8	初級者のための「ステップアップ!!ボルダリング講座」②	11月7日(日)～	11月7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
G9	雪山登山の実践(雪洞泊)	2月19日(土)～	2月20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
G10	セーフティキャンプwith日本雪崩ネットワーク	3月5日(土)～	3月6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
G11	ロープクライミングレッスンA リードクライミング②	9月5日(日)～	9月5日(日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 「リード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。	トプロープクライミング経験者

G12	ロープクライミングレッスンA マルチピッチクライミング③※選 択受講	10月2日 (土)	～	10月2日 (土)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 「マルチピッチ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。	リードクライミ ング経験者
G13	マルチピッチクライミング教室 レッ スン1	10月16日 (土)	～	10月16日 (土)	マルチピッチの基礎を身に着ける。全部で3回コースの1回 目。支点構築、自己確保、フォローのビレイ、懸垂下降。復習 用動画をYouTubで限定配信。	リードクライミ ング経験者
G14	マルチピッチクライミング教室 レッ スン2	10月24日 (日)	～	10月24日 (日)	マルチピッチクライミングの一連の流れを練習し、システムを 理解する。	リードクライミ ング経験者
G15	マルチピッチクライミング教室 レッ スン3	11月14日 (日)	～	11月14日 (日)	実際の岩場でマルチピッチクライミングを体験し、より実践に 近い状況でのシステムを理解する。	リードクライミ ング経験者

■ わいわいボルダリング教室

J1	わいわいボルダリング教室①	4月14日 (水)	～	4月14日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J2	わいわいボルダリング教室②	5月12日 (水)	～	5月12日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J3	わいわいボルダリング教室③	6月9日 (水)	～	6月9日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J4	わいわいボルダリング教室④	7月14日 (水)	～	7月14日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J5	わいわいボルダリング教室⑤	8月11日 (水)	～	8月11日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J6	わいわいボルダリング教室⑥	9月8日 (水)	～	9月8日 (水)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止)	どなたでも
J7	わいわいボルダリング教室⑦	10月13日 (水)	～	10月13日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J8	わいわいボルダリング教室⑧	11月10日 (水)	～	11月10日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J9	わいわいボルダリング教室⑨	12月8日 (水)	～	12月8日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J10	わいわいボルダリング教室⑩	1月12日 (水)	～	1月12日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
J11	わいわいボルダリング教室⑪	2月9日 (水)	～	2月9日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。 地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の 利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室 は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも

J12	わいわいボルダリング教室⑫	3月9日 (水)	～	3月9日 (水)	初心者が楽しみながらボルダリングの上達を目指す教室。地元の方にセンターを知ってもらおうとともにボルダリング壁の利用促進を図る目的で今年度から月1回ペースで開催。教室は子どもクラスと大人クラスに分けて行う。	どなたでも
-----	---------------	----------	---	----------	--	-------

■ アクティブな大人のための心と身体の整え方講座

K1	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座①	4月21日 (水)	～	4月21日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K2	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座②	5月20日 (木)	～	5月20日 (木)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K3	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座③	6月16日 (水)	～	6月16日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K4	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座④	7月15日 (木)	～	7月15日 (木)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K5	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑤	8月18日 (水)	～	8月18日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K6	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑥	9月16日 (木)	～	9月16日 (木)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止)	18歳以上
K7	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑦	10月20日 (水)	～	10月20日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K8	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑧	11月18日 (木)	～	11月18日 (木)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K9	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑨	12月15日 (水)	～	12月15日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K10	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑩	1月19日 (水)	～	1月19日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K11	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑪	2月16日 (水)	～	2月16日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上
K12	アクティブな大人のための心と身体の整え方講座⑫	3月16日 (水)	～	3月16日 (水)	アクティブに趣味や生活を楽しみたい方が、心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ教室。地元の方にもセンター利用を促す「教室」シリーズの大人向け講座として今年度から開催。ヨガと武道を通じて登山などを楽しむ方の体をセルフメンテナンスすることを目的とする。	18歳以上

■ 夏山アドバンスコース

N1	Step1 目指せ、自立した登山者！	6月26日 (土)	～	6月27日 (日)	夏山一般道に自分の力で行くための知識と技術を身に着けるコースの1回目。夏山に起こりやすいリスクについて学びながら、ルート、時間、装備などを考え、2回目3回目の計画を作成。調理やテント泊を実施。またテント泊登山を想定した装備での登山を体験。	夏山登山経験者
N2	Step2 夏山テント泊登山の実践！火打山	7月31日 (土)	～	8月1日 (日)	コースの2回目。1回目に作成した計画に基づいて、テントで1泊して火打山登山を行う。重荷を背負っての歩行やスピードの違い、テント生活技術をステップアップで実践的に学ぶ。	夏山登山経験者
N3	Step3 夏山で2泊する登山の実践！蝶ヶ岳	8月27日 (金)	～	8月29日 (日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止。)	夏山登山経験者

■ 雪山アドバンスコース

Y1	Step1 春山編 春山登山を計画しよう！乗鞍高原	5月8日 (土)	～	5月9日 (日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 春山(残雪期)登山の知識と技術を座学や実技講習で学び、自分で登山計画をたてる。(講習場所: 乗鞍高原/宿泊施設泊)	雪山登山経験者
Y2	Step2 春山編 春山登山の実践！針ノ木雪渓	5月22日 (土)	～	5月23日 (日)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) Step1で自分でたてた計画に基づいて春山テント泊登山を行い、基本的な春山の登山技術と生活技術を実践的に学ぶ。(講習場所: 針ノ木雪渓/テント泊)	雪山登山経験者
Y3	Step3 冬山編 冬山登山を計画しよう！乗鞍高原	1月29日 (土)	～	1月30日 (日)	冬山(積雪期)登山の知識と技術を座学や実技講習で学び、春山の経験も活かしながら、自分で登山計画をたてる。(講習場所: 乗鞍高原/宿泊施設にてテント泊)	雪山登山経験者
Y4	Step4 冬山編 冬山登山の実践！ハヶ岳 硫黄岳	2月26日 (土)	～	2月27日 (日)	Step3 で自分でたてた計画に基づいて、冬山テント泊登山を行い、基本的な冬山の登山技術と生活技術を実践的に学ぶ。(講習場所: ハヶ岳硫黄岳/テント泊)	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	6月3日 (木)	～	6月3日 (木)	長野県内の小・中学校で実施されている遠足登山や学校登山が、“より安全で楽しい登山”となるように、登山前及び登山中に役立つファーストエイドの知識と新型コロナウイルス感染防止対策について学ぶ。	学校登山を引率する教職員
----	--------------	----------	---	----------	--	--------------

■ 高等学校対象講座

Q1	高校山岳部顧問登山研修会	5月17日 (月)	～	5月18日 (火)	高校山岳部の顧問・指導者が、登山の基礎的な知識や技術を習得することを目的とした研修会。1日目はセンターで座学研修、2日目は針ノ木雪渓で雪崩埋没探索の方法等の研修。	高校山岳部顧問
Q2	高校生登山塾	8月4日 (水)	～	8月5日 (金)	登山に興味のある高校生が山について学ぶ。1日目は鷹狩山でオリエンテーリング、センター周辺でツェルト泊でビバーク体験。2日目は人工岩場でスポーツクライミング。	高校生
Q3	高校山岳部顧問スポーツクライミング研修会	9月7日 (火)	～	9月7日 (火)	(新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため中止) 高校山岳部顧問が、スポーツクライミングを、山岳総合センター人工岩場で学ぶ。	高校山岳部顧問

■ 指導者対象講座

R1	指導者研修会	11月3日 (水)	～	11月3日 (水)	長野県山岳協会との共催事業。安全登山の技術やその指導法を、実践的に研修する。テーマは低体温症と雪山での搬送。	登山の指導的な立場の方
----	--------	-----------	---	-----------	--	-------------

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