

## (2) 長野県山岳総合センター研修講座

## 2022 (令和4) 年度 研修講習一覧

実施月	記号	講習名	日程				定員	内容	
4	J1	わいわいボルダリング教室①	4月13日	(水)	～	4月13日	(水)	10	昨年度より開始したボルダリング教室。今年度から対象を子どもに絞り、月2回ペースで半年単位のスクール制として開催。継続することで、各自、上達が自覚でき、子どもたちの特性を把握することで、よりきめ細やかな指導ができるように、開催形態を改めたもの。応募は、昨年度参加の方を中心にすぐに定員に達した。
	J2	わいわいボルダリング教室②	4月27日	(水)	～	4月27日	(水)	10	2回目の開催で、子どもたちも雰囲気慣れ、伸び伸びと登ることが出来た。市町村や学校をまたいだ友達もでき、初回は緊張していた子どもたちも、楽しそうに登っていた。上級生が下級生の面倒を見るシーンもあり、和気あいあいとした雰囲気で行うことが出来た。
	M1	Mountain Salon 4月							今年度より新しい試みとして開始したプライベートレッスン「Mountain Salon」。受講する方が目的にあった内容と、都合の良い日時を選んで少人数で受講できるという新たな形態で実施。4月度でのべ6講習、11名の参加があった。思った以上に反響があり、今後改めて、内容の拡充、効果、効率的な実施方法などを検証しながら、継続していく予定。
5	J3	わいわいボルダリング教室③	5月11日	(水)	～	5月11日	(水)	10	3回目の開催。13人全員参加した。教室用に作成したルートを1人ずつ順番に登った。ルートを複数用意したので、他の人が登っているのを待っている時間が減った。出来るだけ。やり方などを工夫出来るだけ多く登られるようにしたい。
	G1	Sence of Wonder ～Climbers' meeting in Matsumoto～	5月15日	(日)	～	5月15日	(日)	15	クライミング愛好者を対象にした、主にクライミングムービーの上映と、出演者であるクライマーたちのトークショーを開催。このような機会は初の試みであったが、参加者からも大変好評で、情報交換の良い機会にもなったようだ。カモシカスポーツ松本店に会場を無償で提供いただけただけで、想定以上の参加者数で大変にぎやかに楽しく実施することが出来た。
	Q1	高校山岳部顧問登山研修会	5月17日	(火)	～	5月17日	(火)	15	前日まで悪天候が予想されたので、中止判断をした。 申し込み者は5名だった
	K1	アクティブな大人のための 心と体を整えるヨガ教室①	5月18日	(水)	～	5月18日	(水)	10	登山やクライミングを楽しみたい方のための、月に一度の身体のメンテナンス講座、今年度は第1回目。昨年度からのリピーターと初めての両方の参加があった。センターのクライミング講師も努める講師からヨガの指導を受けた。
	A1	A1「すごいぞ！信州の山シリーズ」① 鷹狩山で鳥さん見つけ！	5月22日	(日)	～	5月22日	(日)	15	鷹狩山での野鳥観察会を実施。主に今の時期に飛来する夏鳥と留鳥について、山岳博物館学芸員が解説を交えながら観察を行った。早朝・雨上がりの晴れという絶好のコンディションで、26種類の野鳥が観察できた。
	P1	登山の引率 はじめの一步 ～学校登山引率者向け～	5月24日	(火)	～	5月24日	(火)	15	県体育センターとの共催事業。「教職員等が、学校登山の意義や実施にあたっての工夫の仕方を知るとともに、登山に役立つ医療知識を学ぶ。併せて、オリンピック種目にもなったボルダリングを体験して、体育・スポーツ指導者としての資質の向上を図る」という趣旨で、山岳総合センターを会場に開催した。
	J4	わいわいボルダリング教室④	5月25日	(水)	～	5月25日	(水)	10	4回目の開催。1人風邪のため欠席、12人が参加した。前回同様に教室用に作成したルートに取り組んだ。傾斜の強い壁は低学年には少し難しかったが、傾斜が緩い壁に設定したルートでは全員が登りきる事が出来た。クライミングの技術もレベルアップしてきている。
	A2	A2「すごいぞ！信州の山シリーズ」② 春の戸隠高原を歩こう！	5月28日	(土)	～	5月28日	(土)	15	戸隠高原での自然観察会を実施。県内外より14名の参加があった。年齢は3歳から65歳と幅広く、主に、植物(30種ほど)と野鳥(10数種)の観察を行った。ネイチャーガイドの説明を聞きながら、しっかりと観察が出来た。
	M2	Mountain Salon 5月							クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。5月度のはべ8回、14名の参加があった。ロープクライミング講習とボルダリング講習は各3回、登山講習は2回開催した。初めて登山ジャンルのお申込みがあり、登山体力テスト、読図の講習を行った。登山系も以外に需要があり、今後メニューを増やしていく必要があると思う。
6	M3	Mountain Salon 6月							クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。6月のはべ10回、16名の参加があった。ロープクライミング講習は7回、ボルダリング講習は2回、登山講習は1回開催した。夏に向けてロープクライミングの需要が高まったこともあり、受講生も増えた。
	B1	教室①「クライミングに挑戦だ！」	6月4日	(土)	～	6月4日	(土)	15	今年度1回目のわくわくチャレンジ教室。中学生1名を含む13名が参加した。昨年度新規購入したクライミングハーネスを使う最初の教室となった。「登ったよカード」にシールを貼るようにしたり、ゴールのホールドをガムテープで囲って、目標を明確にしたりすることによって、子どもたちが意欲的に登る姿が見られた。
	J5	わいわいボルダリング教室⑤	6月8日	(水)	～	6月8日	(水)	10	5回目の開催。1名欠席で12名の参加があった。既存のルートに手や足を加えたキッズ用ルートを設定して、1人1人取り組んだ。今年は月に2回に教室を増やしたこともあり、生徒の実力も予想以上に上がっている。
	K2	アクティブな大人のための 心と体を整えるヨガ教室②	6月15日	(水)	～	6月15日	(水)	10	野外活動やクライミングを楽しむ方を対象とした、クライミングインストラクターによるヨガ教室の今年度2回目。今回は6名の参加があった。リピーターが8割といった感じ。暑い季節となってきたため、窓のブラインド等を利用して日光を遮断したり扇風機等を利用して、快適に取り組めるように工夫した。
	R1	指導者研修会 (読図)	6月18日	(土)	～	6月18日	(土)	15	山岳会や団体の指導者向けの「指導者研修会」の今年度第1回目。読図技術の指導について、机上と山中での実践を組み合わせて行った。受講者の概要は、山岳会等に所属している方が17名、業務で山中での読図を行うことがある方が1名の合計18名。3班に分けて行ったが、各班とも活発な議論がなされ改めて基本的な指導技術を見直す良い機会とすることが出来た。
	J6	わいわいボルダリング教室⑥	6月22日	(水)	～	6月22日	(水)	10	6回目の開催。1名欠席で12名の参加があった。前回は引き続きマンズリールートにチャレンジした。6回目という事もあり生徒同士も仲良くなり、上級生が下級生に教える場面なども見られ、良い雰囲気が作れている。

7	M4	Mountain Salon 7月					クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。7月はのべ8回、12人の参加があった。7月はすべてロープクライミングの講習のみだった。夏休みに入った事もあり、親子のロープクライミング体験が多かった。今回は県外からの参加者も多くロープクライミングの需要は高いものと思われる。		
	F1	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2日	(土)	～	7月3日	(日)	12	安全登山や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学ぶ。センター泊。受講生は6名、2名の当日キャンセルがあった。1日目はセンターで登山計画や応急処置、ロープワークなどについて学び、2日目は鉾ノ峰で学んだ事を実践した。
	K3	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室③	7月13日	(水)	～	7月13日	(水)	10	(講師の都合により中止)
	J7	わいわいボルダリング教室⑦	7月13日	(水)	～	7月13日	(水)	10	7回目の開催。3名欠席で10名の参加があった。マンスリー課題に加え、既存のルートに手や足を加えたキッズ用ルートを設定して、1人1人取り組んだ。今年には月に2回に教室を増やしたこともあり、生徒の実力も予想以上に上がっている。
	B2	教室②「夏休み！たかがり自然探検隊」	7月27日	(水)	～	7月28日	(木)	15	(コロナウイルス感染拡大防止のため講習の内容を鑑み中止とした)
	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30日	(土)	～	7月31日	(日)	12	安全登山や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学ぶ。センター周辺にてツェルト泊。受講生は7名。1日目は人工岩場で危険箇所を回避する為のフィックスロープの設置方法や骨折や捻挫の応急処置、搬送方法を学び、2日目は京ヶ倉で前日に学んだ事を実践した。
	A3	A3「すごいぞ！信州の山シリーズ」③ ～歩いてナゾとき！～仁科三湖はどうできた？	7月30日	(土)	～	7月30日	(土)	15	北アルプスの麓にある仁科三湖と呼ばれる3つの湖の成り立ちについて、地質学的な観点からひも解く野外観察講座。市立大町山岳博物館の企画展に合わせて、学芸員を講師に招いて実施した。現地で実際の地形を見ながら、分かりやすく説明していただき、参加者にも大変好評であった。
	B3	教室③「親子スポーツクライミング教室」	7月31日	(日)	～	7月31日	(日)	25	親子でクライミングを楽しむ教室を長野県山岳協会中信支部と共催。当日は、子ども14名、保護者7名の参加があった。大変暑い日であったが、それぞれが積極的にルートにチャレンジする姿が印象的だった。登るにつれて上達も見られ、終了後は、「充実感があった」、「大変楽しかった」との感想が寄せられた。
8	M5	Mountain Salon 8月						クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。8月はのべ5回、8名の参加があった。そのうち人工岩場を使ったロープクライミング講習が4回、山岳センターの体験室を使ったボルダリング講習が1回。その他にも4回予定していたが、職員の都合により中止となった。	
	P2	信州の山で学ぼう～唐松岳～2,696m～	8月9日	(火)	～	8月9日	(火)	15	(県体育センターと共同開催で計画したが、医療非常事態宣言が発出中のため、体育センターの基準で中止となった。)
	J8	わいわいボルダリング教室⑧	8月10日	(水)	～	8月10日	(水)	10	8回目の開催。7名欠席で6名の参加があった。夏休みのお盆期間中という事もあり、参加者が少なかった。少ない人数で集中して、登る時間も確保できたのは参加者としては良かった。来年度以降の夏休み中の教室は検討が必要か。
	Q2	高校生登山塾	8月11日	(木)	～	8月13日	(土)	12	(コロナウイルス感染拡大防止のため講習の内容を鑑み中止とした)
	K4	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室④	8月17日	(水)	～	8月17日	(水)	10	(講師の都合により中止)
	J9	わいわいボルダリング教室⑨	8月24日	(水)	～	8月24日	(水)	10	職員の都合により9月7日(水)に延期した。
	E1	マルチピッチクライミング教室A レッスン1	8月27日	(土)	～	8月27日	(土)	8	これからマルチピッチクライミングを始めてみたい方が3回の教室でマルチピッチクライミングの基本的なし스템を身に付ける。1回目の参加者は4名。地面で一連のシステムを学んだ後、人工岩場の一段目まで登り、支点構築、自己確保、フォローの確保、懸垂下降を練習した。天気が不安定だったが、まとまった雨に降られる事もなく予定通り講習会を進める事ができた。
9	M6	Mountain Salon 9月						クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。9月はのべ6回、7名の参加があった。そのうち人工岩場を使ったロープクライミング講習が5回、山岳センターの体験室を使ったボルダリング講習が1回。クライミングシーズに向けてロープクライミングの需要が増えている印象があった。	
	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	9月3日	(土)	～	9月4日	(日)	12	安全登山や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学ぶ。センター泊。受講生は6名。1人体調不良の為欠席した。1日目は天気が悪かった為七倉沢の予定を変更してセンターで技術の復習を行い、2日目は天候が回復した為、予定通り七倉沢で沢地形特有のリスクについて学んだり、ロープワークなどをフィールドで実践し、夏山リーダーコースのまとめを行った。
	B4	教室④「湯俣の自然を楽しもう」	9月4日	(日)	～	9月4日	(日)	15	長野県山岳協会ジュニア委員会との共催事業。当日は、大町市内小学校4校中3校の運動会実施日と重なったこともあり、例年に比べて少ない5名の小学生が参加した。天候にも恵まれ、また水量が少ないという条件にも恵まれ、全員が噴湯丘まで行くことができた、楽しい一日となった。
	Q3	高校山岳部顧問スポーツクライミング研修会	9月6日	(火)	～	9月6日	(火)	15	高等学校山岳部顧問、高等学校教職員が、スポーツクライミングの基礎的な知識や技術、安全確保についての考え方を学んだり体験したりすることにより、スポーツクライミングの楽しさを味わうとともに指導法を学ぶことを目的に、コロナ禍で2年間中止となった関係で3年ぶりに開催した。参加者は2名と少なかったが、その分内容の濃い研修となった。

9	A4	A4「すごいぞ！信州の山シリーズ」④ 白馬三山、その誕生のヒミツに迫る！	9月9日（金）	～	9月11日（日）	15	当初、梅池から白馬大池泊→白馬山荘泊→梅池への2泊3日の行程を予定したが、悪天候の予報のため、センター泊で大町～白馬～小谷方面にて岩石を観察し地質を学ぶ内容に変更。白馬岳等の北アルプスの形成過程と、フォッサマグナの成り立ちについて、講師の原山先生にご説明をいただいた。登山はできなかったが、地域の地質について深く学ぶ良い機会となった。
	J10	わいわいボルダリング教室⑩	9月14日（水）	～	9月14日（水）	10	10回目の開催。参加者は5名。参加者が非常に少なかったが、その分一人一人の登る時間は確保でき参加者は満足している様子だった。わいわいコンペの後という事でコンペ課題にみんなで取り組んだ。
	E2	マルチピッチクライミング教室A レッスン2	9月17日（土）	～	9月17日（土）	8	これからマルチピッチクライミングを始めたい方が3回の教室でマルチピッチクライミングの基本的なしシステムを身に付ける。2回目の参加者は4名。一回目で学んだことを復習し、実際に2ピッチのマルチピッチクライミングを実践した。バックアップありの懸垂下降は今回初めて学んだ。人工岩場での練習は最後となり次回は自然の岩場での講習となる。
	J11	わいわいコンペA	9月10日（土）	～	9月10日（土）	10	半年に一回開催するわいわいKidsボルダリング教室の生徒対象のわいわいコンペ。第1回目の参加者は7名。予選ルートを沢山登れた上位3人で決勝を行った。実際の公式大会と同じルールで行ったことで普段とは違う緊張感のあるコンペとなった。予選と決勝の間にお楽しみ抽選会を行ったが大いに盛り上がった。もう少し7保護者の方の観戦があると更に盛り上がる。
	K5	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑤	9月21日（水）	～	9月21日（水）	10	（講師の都合により中止）
	J12	わいわいボルダリング教室⑪	9月28日（水）	～	9月28日（水）	10	わいわいKidsボルダリング教室前期の最終回。参加者は12人。最終回という事もあり多くの参加があった。二人一組でルートを作り最後に全体で発表するなど最終回に相応しい内容となった。教室の最後に生徒に修了証を渡した。
10	M7	Mountain Salon 10月					クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。10月はのべ5回、6名の参加があった。そのうち人工岩場を使ったロープクライミング講習が4回、山岳センターの体験室を使ったボルダリング講習が1回。寒くなってきたこともあり、外での講習（特に人工岩場）は今後厳しいか。冬場のメニューを考える必要がある。
	J13	わいわいボルダリング教室⑫	10月12日（水）	～	10月12日（水）	10	わいわいKidsボルダリング教室後期の初回。参加者は11名。1名欠席。そのうち後期から新しく2人の生徒が入った。新しい生徒が加わった事もあり以前からいる生徒にもいい刺激になったようで課題への取り組みの意欲が違った。今回の様ないい雰囲気を持続していきたい。
	E3	マルチピッチクライミング教室B レッスン1	10月15日（土）	～	10月15日（土）	8	これからマルチピッチクライミングを始めたい方が3回の教室でマルチピッチクライミングの基本的なしシステムを身に付ける。1回目の参加者は12名。地面で一連のシステムを学んだ後、人工岩場の一段目まで登り、支点構築、自己確保、フォローの確保、懸垂下降を練習した。人数が多く1人1人の練習の時間は多く取れなかったが、理解が早かったため習熟度は良かった。
	K6	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑥	10月19日（水）	～	10月19日（水）	10	（講師の都合により中止）
	A5	A5「すごいぞ！信州の山シリーズ」⑤ 信州の秋・山の植物観察&スケッチ！	10月22日（土）	～	10月22日（土）	15	信州の秋の里山の魅力を再発見し、新しい楽しみ方を見つけるための自然観察講座。前半を植物観察、後半をスケッチとした。植物をしっかりと観察してからスケッチに臨むことで、ただ名前や特製を知るだけでなく、一歩進んだ奥深い観察講座とすることが出来た。植物観察の講師は戸隠地質化石博物館の植物専門担当、またスケッチは、雑誌やテレビ等でも活躍するイラストレーターをお呼びしたが、お二人ともとても楽しく指導してくださり充実した講座となった。参加者の満足度も高かった。
	J14	わいわいボルダリング教室⑬	10月26日（水）	～	10月26日（水）	10	わいわいKidsボルダリング教室後期の2回目。参加者は9名。3名が欠席した。教室では片足や片手で登るなど登り方を限定した。バランスなどを鍛えるトレーニングをゲーム感覚で行う事で楽しくクライミングの技術を向上させる事ができる。ただ登るだけでは飽きてしまうので今後もゲームを多く取り入れていきたい。
E4	マルチピッチクライミング教室B レッスン2	10月29日（土）	～	10月29日（土）	8	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マルチピッチの基礎を身に付ける。全部で3回コースの2回目。参加者は11名。1名欠席。前回の復習を行ったのち実際に人工岩場の2段目まで登りマルチピッチクライミングの一連の流れを練習した。時間は短かったが、1人1人システムは良く理解していたと思う。満足度は高かった。	
11	M8	Mountain Salon 11月					クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。体験ロープクライミングの予約があったが、参加者の学校が新型コロナウイルスで学級閉鎖になったため講習会を中止した。
	R2	指導者研修会（冬山の気象）	11月3日（木）	～	11月3日（木）	15	センター講師や指導者を対象とした研修会。講師に西穂山荘支配人で気象予報士の栗澤徹さんをお迎えし、冬山の気象と、高層天気図の基本について研修を行った。特に高層天気図については、必要性を感じながら、苦手意識を持つ方も多かったようで、参加者は分かりやすい講師の説明で、理解が深まったようだった。また、参加者にはこれまでの気象のヒヤリハット事例を事前に提出してもらい、研修当日に情報共有して、回避するための考察等を行った。参加者の満足度は非常に高く、継続的な実施を求める声が多かった。
	E5	マルチピッチクライミング教室 レッスン3	11月5日（土）	～	11月5日（土）	10	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マルチピッチの基礎を身に付ける。全部で3回コースの3回目。参加者は10名。長野市の物見岩でマルチピッチクライミングを実践した。自然の岩場特有の支点やリスクについても各ピッチごと講師から説明を受けていた。
	J15	わいわいボルダリング教室⑭	11月9日（水）	～	11月9日（水）	10	わいわいKidsボルダリング教室後期の2回目。参加者は9名。3名が欠席した。気温も低くなってきて、いきなり登ってしまうと怪我の心配がある為ウォーミングアップをいつもより念入りにおこなった。3人でそれぞれルートを作ってもらい、最後に他のチームのルートを登ってみた。
	K7	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑦	11月30日（水）	～	11月30日（水）	10	（講師の都合により中止）
	B5	教室⑤「山の恵みで工作しよう」	11月20日（日）	～	11月20日（日）	15	（市内外の小学校にて新型コロナウイルスの感染拡大による学級閉鎖等が実施されたことに伴い中止）
J16	わいわいボルダリング教室⑮	11月22日（火）	～	11月22日（火）	10	わいわいKidsボルダリング教室後期の2回目。参加者は8名。4名が欠席した。大町市内の学校で新型コロナウイルスにより学級閉鎖などが相次ぎ、教室でも欠席者が多かった。マンスリー課題の難しいルートもホールドを少し加えてチャレンジしてみた。	

12	M9	Mountain Salon 12月	12月1日 (木)	～	12月1日 (木)	4	クライミングと登山のビギナー向けプライベート講習。12月はビギナーレッスンを1回開催した。参加者は1名。山岳センターのボルダリング室で基本的なルールから、ウォーミングアップ、ホールドの種類、握り方、基本のムーブ、アフターケアなどの講習を行った。
	J17	わいわいボルダリング教室⑯	12月7日 (水)	～	12月7日 (水)	10	わいわいKidsボルダリング教室後期の5回目。参加者は11名。1名が欠席した。今回から保護者の参観を可能とした。保護者が見ていることもありいつもより集中して課題に取り組んでいた。最後にトラバースじゃんけんを行ったが非常に盛り上がった。
	K8	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑧	12月7日 (水)	～	12月7日 (水)	10	(講師の都合により中止)
	J18	わいわいボルダリング教室⑰	12月21日 (水)	～	12月21日 (水)	10	わいわいkidsボルダリング教室後期の6回目。参加者は10名。2名が欠席した。マンスリー課題が変わってしまうので、それぞれ出来ていないルートに取り組んだ。難しいルートはホールドを少し足して上げるなどして対応した。
1	M10	Mountain Salon 1月				4	クライミングや登山のビギナー向けプライベート講習
	J19	わいわいボルダリング教室⑱	1月11日 (水)	～	1月11日 (水)	10	楽しみながらボルダリングの上達を目指す (小学生対象)
	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14日 (土)	～	1月15日 (日)	12	積雪期登山の計画作成やリスクについて考え、雪崩対策装備の使い方を実践的に学ぶ。
	K9	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑨	1月18日 (水)	～	1月18日 (水)	10	アクティブに興味や生活を楽しみたい方が、ヨガを通して心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ
	J20	わいわいボルダリング教室⑲	1月25日 (水)	～	1月25日 (水)	10	楽しみながらボルダリングの上達を目指す (小学生対象)
	G2	AvSAR基礎コース (日本雪崩ネットワークと共催予定)	1月27日 (金)	～	1月27日 (金)	15	雪崩捜索救助のみに特化した一日の基礎コース (日本雪崩ネットワークと共催)
	G3	セイフティキャンプ with日本雪崩ネットワーク	1月28日 (土)	～	1月29日 (日)	16	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)
2	M11	Mountain Salon 2月					クライミングや登山のビギナー向けプライベート講習
	R3	指導者研修会 (雪崩救助)	2月4日 (土)	～	2月4日 (土)	15	積雪期における安全登山の技術やその指導法を、実践的に研修する
	A6	A6「すごいぞ！信州の山シリーズ」⑥ 雪の鷹狩山をハイキング！	2月5日 (日)	～	2月5日 (日)	15	昨年実施の「信州の里山総選挙～冬山編～」で見事、第2位に輝いた鷹狩山。雪を踏みしめながら登ってみよう！
	J21	わいわいボルダリング教室⑳	2月8日 (水)	～	2月8日 (水)	10	楽しみながらボルダリングの上達を目指す (小学生対象)
	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 (土)	～	2月12日 (日)	12	積雪期登山のリスク回避と対応、起こりやすい傷病や雪崩埋没者捜索を実践的に学ぶ。
	K10	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑩	2月15日 (水)	～	2月15日 (水)	10	アクティブに興味や生活を楽しみたい方が、ヨガを通して心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ
	J22	わいわいボルダリング教室㉑	2月22日 (水)	～	2月22日 (水)	10	楽しみながらボルダリングの上達を目指す (小学生対象)
	G4	雪山登山の実践 (雪洞泊)	2月25日 (土)	～	2月26日 (日)	10	様々な雪洞構築の方法を、実践を通して学ぶ
	J23	わいわいコンペB	2月26日 (日)	～	2月26日 (日)	10	楽しみながらボルダリングの上達を目指す (小学生対象)
3	M12	Mountain Salon 3月					クライミングや登山のビギナー向けプライベート講習
	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4日 (土)	～	3月5日 (日)	12	学んだことを振り返り、身につけているかを確認、総復習を行う。雪山リーダーコースまとめ。
	J24	わいわいボルダリング教室㉒	3月8日 (水)	～	3月8日 (水)	10	楽しみながらボルダリングの上達を目指す (小学生対象)
	K11	アクティブな大人のための心と体を整えるヨガ教室⑪	3月15日 (水)	～	3月15日 (水)	10	アクティブに興味や生活を楽しみたい方が、ヨガを通して心と身体のトレーニングやメンテナンス方法を学ぶ