

ハイグレードハイキング講習会のご案内



ハイキングからステップアップを するために必要な技術とは？ グルーブを安全に引率するためには？

令和元年 9 月 11 日
群馬県山岳連盟指導委員会
委員長 石橋 修

里山ハイキングからステップアップするためには、岩場や鎖場を安全に歩ける技術が必要です。
ハイキングのリーダーとしてグルーブを安全に引率するためには、メンバーをバックアップする技術が
必要です。実際にハイキングを行いながら、そのための技術の習得を目指します。

開催日時 令和元年 11 月 10 日(日) 8:30～受付(一本松駐車場)、9:00 開始、15:30 終了予定
開催場所 吾妻・岩櫃山(一本松駐車場→尾根通り分岐→赤岩通り→密岩通り→一本松駐車場)
※ピークハントを目的としておりませんので当日の状況により岩櫃山山頂に登らない
場合があります。

講習内容 ①岩場での歩き方・登り方・下り方について
②危険箇所(鎖場・ハシゴ・他)の安全な通過方法について
③ビバークについて

持物について スリング(120 cm×1 本、60 cm×2 本)、細引き7mm×10m、皮手袋(量販店販売品で可)、
安全環付HMS型カラビナ1枚、変形D型カラビナ2枚、
ヘルメット(山岳以外でも可:ない場合応相談)

募集定員 10 名 定員になり次第締め切ります。

参加資格 一般的なハイキングコースを標準時間内で歩けること

講師 ・(公財)日本体育協会公認山岳指導員および山岳上級指導員
・群馬県山岳連盟遭難対策委員

参加費 3,000 円 (群馬岳連会員および高校生は 2,500 円)当日受付にて徴収いたします。
(参加費には保険代、資料代等が含まれます。)

申し込み 9 月 12 日より申し込みを受付開始致します。
申し込みは 講習会参加申込書に氏名(ふりがな)、住所、性別、年齢、連絡先、
電話番号をご記入の上、メールもしくは郵送にてお願い致します。
※ 個人情報については保険加入ほか講習会目的以外の使用は致しません。

締め切り 令和元年 10 月 25 日(金)必着のこと。

キャンセルについて キャンセル料は発生しませんが、必ずキャンセルの旨を申し込み先まで御連絡願います。

申込先・問合わせ先 群馬県山岳連盟 指導委員会 石橋 修

〒370-08084 群馬県高崎市八幡町 72-1

携帯 090-4064-4759(繋がりにくいのでなるべくメールでお願いします)

e-mail: o-ishibashi@par.odn.ne.jp

詳しい情報は 群馬県山岳連盟 HP:<http://www.gunmaken-sangakurenmei.net/>

※ 講習に関しては安全の確保に万全を尽くしますが、参加者は自己の責任において安全に対し充分
ご注意をお願い致します。