

## 愛知県勤労者山岳連盟一般般向け登山講座

# 「基礎から学ぶ安心登山2020」 8月29日(土)開講です！

### 安全な登山、まずは基礎から

「今まで一人で登っていたけれど、もっと基礎から学びたい」

「一緒に登れる仲間を作り登山の幅を広げたい」

——この講座は、そんな人たちと一緒に学び合い、一緒に山に登り、登山の基礎知識・技術を学んでいただける機会です。

楽しく、そして安全に山に登り、事故は起こさないようにしましょう。

【日程と内容】(講座はいずれも13:00~17:00 県連事務所です)

No.	日程	テーマ	内容
8月29日(土)	講座①	山に登る前に 一山に入る姿勢、装備と食糧	登山の楽しみ方。登山に必要な装備や食糧、計画など全般について学びます。
	講座②	トレーニングの方法、 山筋ゴージャ体操	トレーニングの方法を学習します。 山筋ゴージャ体操の練習をします。
9月5日(日)	実技①	まず、山に登ってみよう！ 一緒に歩きましょう。 [宮路山・五井山]	近郊の低山に登って、山での歩き方と、パーティでの行動を学びます。
9月12日(土)	講座③	地図の読み方・使い方	地図と磁石は山登りの基本です。 地形図の読み方・使い方を学びます。
9月13日(日)	実技②	地図読み山行 [岐阜金華山]	近郊の山に登って、地図の読み方・ 現在地の把握の仕方等を 実際に学びます。
9月26日(土)	講座④	登山の計画と安全	計画の立て方と、登山の危険予知 について学習します。
	講座⑤	危険個所の通過、 ザイルの使い方	危険個所の通過・ロープワーク について学習します。
9月27日(日)	実技③	危険個所の通過、 [御在所岳・国見尾根]	ロープワークと安全確保、危険個所の 通過方法を学びます。
10月3日(土)	講座⑥	山での病気・怪我など 山の天気を読む。	山での病気・怪我と対処法について。 山の天気の読み方、予測の仕方などを 学習します。
10月10日(土)	講座⑦	「化石と大地の成り立ち」	地質・化石から山々の成り立ち等を 学びます。
		山岳保険と労山 県連加盟山岳会の紹介、	山の保険・ココヘリと労山について。 地元の山岳会を知りましょう。
10月18日(日)	講座⑦	仲間と一緒に山に登る。	加盟山岳会の仲間とクリーンハイクを 体験します。

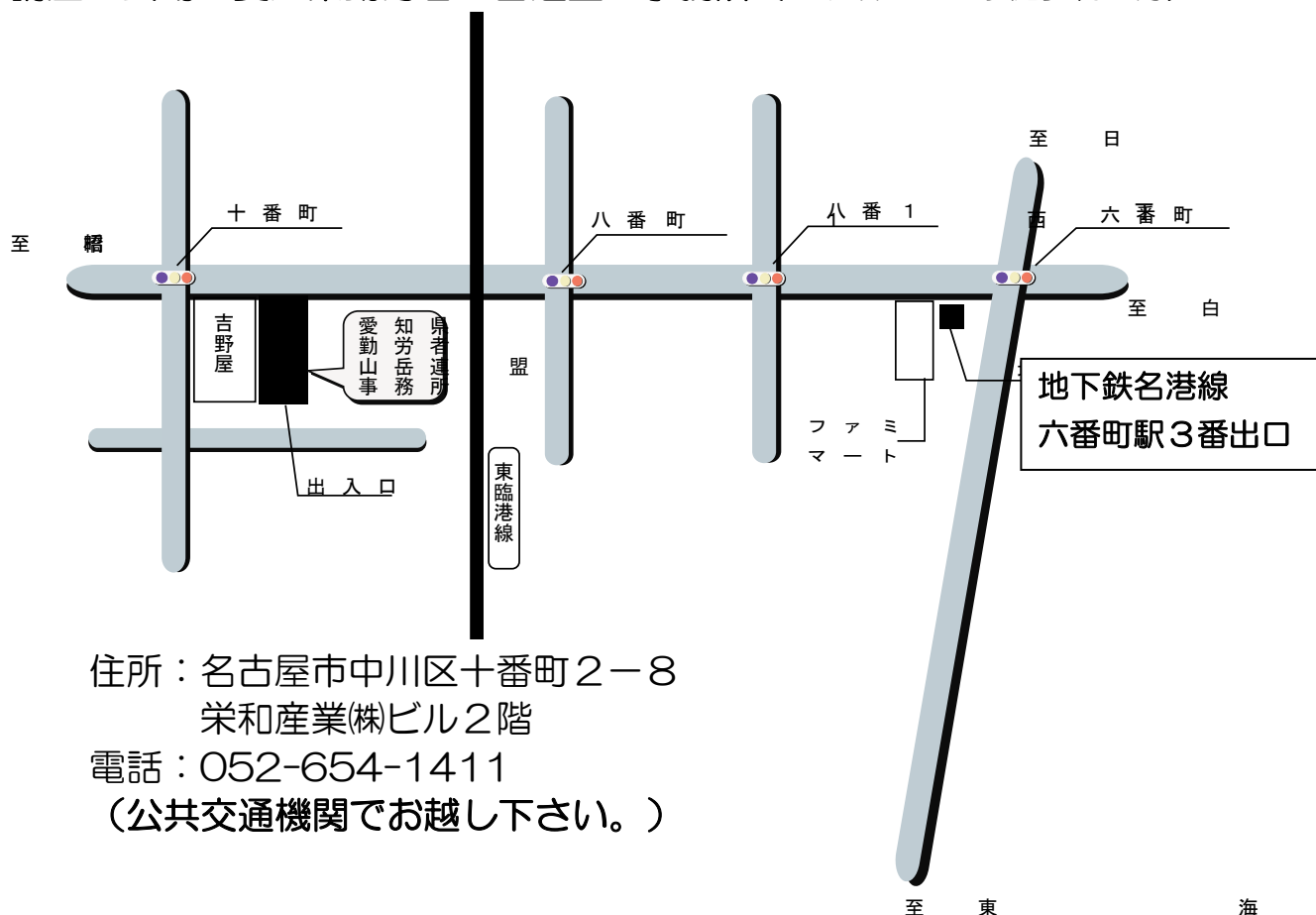
講座内容・実技実施山域は都合により変更になることがあります。

受講料 : 12,000円 (8月29日にお持ち下さい。)  
講座不参加、受講中止などでも払い戻しはいたしません。

定員 : 30名

健康な人なら誰でも参加できます。性別、登山経験は問いません。  
これから登山を始めたい人は大歓迎です。

講座の会場 : 愛知県勤労者山岳連盟 事務所 (地下鉄出口より徒歩約5分)



住所 : 名古屋市中川区十番町2-8  
栄和産業(株)ビル2階  
電話 : 052-654-1411  
(公共交通機関でお越し下さい。)

受講申し込み : トップページから受講申込書をダウンロードして  
県連のメールアドレス ([aichirousan@gmail.com](mailto:aichirousan@gmail.com)) もしくは、  
Fax:052-691-7783 に送付ください。

申込み締切り : 2020年8月28日(金)まで

問合せ先 : 090-8956-531  
(吉川)

又は上記県連メールアドレス

