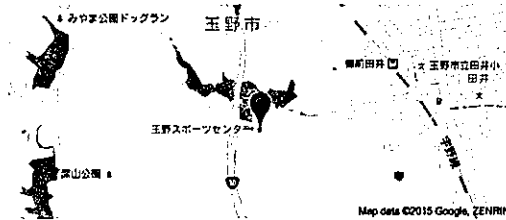


## 2016年度 初級アルパインクライミング講習会 開催要項

主催 岡山県山岳連盟 指導委員会

1. 主旨 アルパインクライミングにおける、基礎的な講習を通じて安全登山の知識と技術を身につけ、今後へ向けたステップアップを図る。
2. 日時 2016年11月3日(木) 文化の日 10:00~16:00 ※9:50にはご集合ください
3. 会場 受付集合・実技会場・机上講習場所… 公益財団法人 岡山県体育協会 玉野スポーツセンター  
〒706-0001 岡山県玉野市田井二丁目4464-10 TEL(0863) 31-0888  
※ご希望の方は、以下の最寄駅までピストンいたします。ご希望の方は申込書にその旨、明記頂きますようお願いいたします。  
最寄駅：宇野線宇野行き備前田井駅下車



## 4. 応募資格および定員

- 1) 応募資格 岡山県山岳連盟所属の有無に関らずどなたでも可能。
- 2) 募集定員 規定はありませんが、会場の関係上概ね40人を目安とさせていただきます。

## 5. 講習内容

- |              |                 |                            |
|--------------|-----------------|----------------------------|
| <基礎>         | <リード・セカンドと懸垂下降> | <リスクマネジメント>                |
| 1) ロープの結束と用途 | 4) セカンドの支点作成方法  | 7) ギアがない場合の代用方法            |
| 2) ギアの使用方法   | 5) リードのビレイ方法    | 8) ビレイヤー側…トップが墜落した場合のリカバリー |
| 3) 支点と墜落係数   | 6) 懸垂下降時の支点作成方法 | 9) クライマー側…墜落からの脱出方法        |

## 6. 参加申込

- 1) 申込方法 別紙申込書によりメールまたはTELにて申込むこと
- 2) 申込先 岡山県山岳連盟 指導委員会 田島啓太郎 [kingfisher3232@gmail.com](mailto:kingfisher3232@gmail.com)  
TEL:090-4807-5026
- 3) 申込締切 2016年10月25日(火)  
受付可否返信が着かないときは恐れ入りますが電話にて確認願います。  
TEL 090-4807-5026 田島啓太郎

## 9. その他留意事項

- 1) 受講費 無料
- 2) 保険 机上講習につき保険加入の有無は問いません。
- 3) 昼食 各自で昼食の準備をお願いいたします。
- 4) 講習会持参用具
  - ①ヘルメット
  - ②ハーネス
  - ③グローブ
  - ④カラビナ(安全環付き含む)
  - ⑤スリング(60cm~120cm)
  - ⑥下降器具、確保器具、デージーチェーン(PAS)
  - ⑦アッセンダー
  - ⑧クライミングロープ(Φ8.5mm以上×40m以上)
  - ⑨クライミングシューズ
  - ⑩その他山行で良く使う装備及び登攀具
 ※お持ちでない場合は、事務局の方で準備いたします。

## 講習スケジュール

## ■役員／スタッフ

	岡山県山岳連盟	会長	大森武生
	岡山県山岳連盟	副会長	大内基靖
スタッフ	岡山県山岳連盟	指導委員会	田島啓太郎
スタッフ	岡山県山岳連盟	指導委員会	佐伯学
スタッフ	岡山県山岳連盟	遭対委員会	植野慎治
スタッフ	岡山県山岳連盟	事務局長	山崎裕晶

## ■スケジュール

10:00～10:15	開講 , 講習内容説明
10:15～12:00	1) ロープの結束と用途 2) ギアの使用法 3) 支点と墜落係数 4) ギアがない場合の代用方法
12:00～12:45	昼食
12:45～15:00	5) リード・セカンドの支点作成方法とビレイ方法 6) 実際のビレイ方法と滑落停止体験 7) 懸垂下降時の支点作成方法と懸垂下降方法
15:00～15:50	8) ビレイヤー側…トップが墜落した場合のリカバリー 9) クライマー側…墜落からの脱出方法
15:50～16:00	閉講・解散

※5), 6), 7) については班分けして講習を実施いたします。

2016年度 初級アルパインクライミング講習会 申込用紙

■申込み希望者は、下記表に必要事項を記載の上、以下のアドレスへメールいただくか  
TELいただきますようお願いいたします。

■連絡先 : 岡山県山岳連盟 指導委員会 担当 田島啓太郎

Mail… kingfisher3232@gmail.com TEL… 090-4807-5026

	参加者氏名	連絡先 (電話)	所属山岳会/クライミング 暦	※どちらか選択 会場への 交通手段
1				直接/駅
2				直接/駅
3				直接/駅
4				直接/駅
5				直接/駅
6				直接/駅
7				直接/駅
8				直接/駅
9				直接/駅
10				直接/駅