

令和7年度 登山リーダー冬山研修会開催要項

1 目的

冬山登山に必要な基礎的技術や基本的状況判断力を習得するための研修を行い、チームを率いて安全で確実な登山を実践できるリーダーを養成する。

2 主催

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所

3 後援

スポーツ庁

4 協力

公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会

5 期間

令和8年2月22日(日)～令和8年2月27日(金)の6日間

6 場所

※令和7年度は、国立登山研修所施設改修のため宿泊(入浴を含みます。)することができません。

【宿泊施設】

山野スポーツセンター

〒930-1452 富山県富山市本宮12

<https://www.sanya.jp/access.htm>



【研修施設】

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所

〒930-1405 富山県中新川郡立山町芦峯寺ブナ坂6

電話:076-482-1211 E-mail:tozanken-info@jpnssport.go.jp

<https://www.jpnssport.go.jp/tozanken/tabid/117/Default.aspx>



【入山エリア】(予定)

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所周辺山域

※ 富山県・[鋸崎山及び大品山](#)を中心に活動します。

※ 天候等により入山エリアを変更することがあります。

7 参加対象・募集人数

(1) 参加対象

ア、イ及びウのいずれも満たすこと。

ア 登山活動を行うクラブやサークル、団体等に、1年以上所属していること。

イ 所属団体の所属長等(大学長、会長、教育長、学校長等)が推薦する、以下のいずれかの者であること。

1) 大学の登山活動を行うクラブやサークル等で活動しているリーダー又はリーダー候補者

2) 都道府県山岳連盟(協会)等で指導的立場にある者

3) 高等学校・高等専門学校の山岳部等で指導する教職員等

- 4) 大学の登山活動を行うクラブやサークル等の指導者(顧問・コーチ)
- 5) 山岳遭難救助組織に所属する者

ウ 一定の体力を有していること。

※ 研修会では、2泊3日分の装備・食糧等(25kg程度)を背負って入山し、各種研修を実施します。①及び②をクリアできる程度の体力及び登山経験が求められますので、参加申込時に留意してください。

① 5,000m走のタイムが、25分以内であること。

② 軽装(日帰りの一般登山道を想定した装備)で、1時間に標高差400m以上登高できること。

(2) 募集人数

24名

8 講習会の日程及び内容

日程	内容	研修場所
2月22日(日)	受付開始7:30 開講式、講義、班別研修、班別協議	国立登山研修所及び周辺山域
2月23日(月)	講義、班別研修、班別協議	国立登山研修所及び周辺山域
2月24日(火)	入山 (山中にて)班別研修	国立登山研修所及び周辺山域
2月25日(水)	(山中にて)班別研修	国立登山研修所及び周辺山域
2月26日(木)	(山中にて)班別研修 下山 班別協議	国立登山研修所及び周辺山域
2月27日(金)	総合研修、班別協議、閉講式 解散14:00頃	国立登山研修所及び周辺山域

※ 詳細な日程及び内容は、別添1(国立登山研修所ウェブサイトにも掲載)をご参照ください。

(<https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/syusai/tabid/72/Default.aspx>)

※ 天候不順等により下山日が遅れることがありますので、ご理解の上、お申し込みください。

※ 2月21日(土)前泊希望の方は、参加者選考・参加確認後のご案内時にお申し込みください。

【電車で前日お越しの方】 2月21日(土)は、富山地方鉄道立山駅17時05分着の電車でお越しください。立山駅⇄山野スポーツセンター間は、国立登山研修所手配車両にて送迎します。集合場所等の詳細は、前泊希望者に個別にお知らせします。

【電車で当日お越しの方】 2月22日(日)は、富山地方鉄道立山駅7時07分着の電車でお越しください。

【車で前日お越しの方】 2月21日(土)は、山野スポーツセンターに18時00分までに到着してください。山野スポーツセンターに駐車できます。

【車で当日お越しの方】 2月22日(日)は、山野スポーツセンターに7時30分までに到着してください。山野スポーツセンターに駐車できます。

9 個人装備

別添2(国立登山研修所ウェブサイトにも掲載)を参考にしてください。

10 参加申込方法

(1) 所属長等(教育長、大学長、学校長、会長等)が、参加希望者を推薦して、お申し込みください。

(2) 国立登山研修所のウェブサイトに掲載のお申込フォーム(※令和7年12月22日(月)掲載予定)にアクセスし、推薦者の事務担当部署ご担当者様が入力、ファイルをアップロードしてお申し込みください。

(3) 「参加申込者個人票」(別添3・国立登山研修所ウェブサイトにも掲載)をご参照の上、Excel形式のまま事前に参加希望者に入力いただいた上で、お取りまとめの上お申し込みください。

(4) 申込期間:令和7年12月22日(月)～令和8年1月9日(金)

11 参加者の決定

(1) 国立登山研修所において、参加申込内容をもとに選考の上、参加者を決定します。

(2) 参加可否については、電子メールにて、**令和8年1月下旬**を目途に通知します。

(3) 参加承認者には、健康診断書(当所指定の様式に限ります。)の提出、傷害保険申込等に関して事務連絡を行います。

※ 健康診断書の提出に必要な経費は、参加者の負担となります。

※ 天候や感染症の拡大等により研修会を中止した場合でも、主催者側では負担しません。

※ 研修会は、班単位で行動します。また、参加者の体力、登山経験等を参考にして班編成します。ただし、参加者の状況によっては、この限りではありませんので、ご承知おきください。

12 参加費用

内訳	金額
(1) 山野スポーツセンターにおける宿泊料金(全日程分) (※2/21(土)前泊者は、別途1,440円がかかります。)	4,320円
(2) 山野スポーツセンターにおける朝食・夕食料金 (※1日目・2日目・5日目夕食各1,300円、2日目・3日目・6日目朝食各900円)	6,600円
(3) 国立登山研修所における施設利用料(全日程分)	500円
(4) 昼食(弁当)料金 (※1日目・2日目・6日目各1,000円)	3,000円
(5) 傷害保険料 (※公務災害、ご自身の山岳保険等で対応される方は、申込の必要はありません。)	4,000円又は5,000円 ※参加者で選択
(6) 諸費用(資料代ほか)	1,100円
(7) 幕営研修中の食費 (※3日目夕食、4日目朝食・夕食、5日目朝食) (※カレールウ等の食材購入リストを国立登山研修所で用意し、研修会初日に、班ごとに検討・選択したものを、国立登山研修所スタッフが買い出しに行きます。)	約4,000円

※ (1)～(6)については、受付時に合計金額を集金しますので、お釣りのないよう現金でお持ちください。

※ (7)については、班ごとの食材購入リスト提出時に、現金で集金しますので、班員全員での頭割り用に、千円札や小銭を多めにお持ちください。

※ 行動食3日分(3、4、5日目昼食分を含みます。)+予備1日分は、参加者で準備してください。

※ 2月24日(火)から2月26日(木)まで、富山県・大品山周辺にて、テント又はビバーク泊し、夕食及び朝食を自炊します。

13 参加申込の取消しについて

参加申込後、何らかの理由によりやむを得ず申込を取り消す場合は、必ず推薦者(事務担当部署)から国立登山研修所に、申込取消しの理由等を連絡してください。

※ 参加希望者本人から直接国立登山研修所への申込取消しの連絡は受け付けません。

14 その他

- 参加者本人による写真・動画の撮影は禁止となります。特に、ヘルメットにアクションカメラのアタッチメントを装着しての撮影や、行動中のスマートフォンによる撮影等は危険なため、お控えください。
- 主催者及び講師が撮影・録画した静止画・動画を、主催者又は講師が広報活動、報告書等に使用・公開する場合があります。

令和7年度 登山リーダー冬山研修会 日程表(予定)

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	
5				起床【入山中】	起床【入山中】		5
6				朝食【入山中】 ・各班で自炊	朝食【入山中】 ・各班で自炊		6
7		起床【山野】	起床【山野】			起床【山野】	
		朝食【山野】	朝食【山野】	班別研修【入山中】 ・鋤崎山登頂 ・歩行訓練 ・読図とナビゲーション ・積雪調査 ・気象観測	班別研修【入山中】 ・鋤崎山登頂 ・歩行訓練 ・読図とナビゲーション ・積雪調査 ・気象観測	朝食【山野】	7
8	受付【山野】 (本部打合せ7:30～)	午後移動事前準備【山野】 ・午後班別使用用具のパッキング	移動【山野→研修場所】 入山			清掃・帰宅準備【山野】 *施設内各室、荷物梱包等	
	オリエンテーション【山野】 (講師打合せ8:00～)	講義【山野】 「気象」	班別研修【入山中】 ・歩行訓練 ・読図とナビゲーション ・積雪調査 ・気象観測			移動【山野→登山研】	8
9	開会式【山野】					班別研修【登山研】 ・入山期間の振り返り (PDCAの「CA」の実施) ・入山期間にできなかった 技術等の補完訓練	9
10	講義【山野】 「講習会の実施にあたって」 「読図とナビゲーション」	講義【山野】 「雪山での行動判断とリスク管理」					10
	講義【山野】 「積雪と雪崩」 「雪氷学の基礎・積雪観測」	「雪崩埋没者捜索」 「雪崩サーチ & レスキュー要領」				装備の返却、乾燥【登山研】	
11	班別研修【山野】 ・自己紹介 ・行動計画と準備(Plan)	講義【山野】 「研修会で起こり得るトラブル」				帰宅準備【登山研】 ・パッキング、着払い荷物梱包 ・送迎車への荷物積込	11
12		昼食(班別)【山野】				諸連絡【登山研】 ・行動記録、自己評価提出 ・アンケート回答	12
	昼食(班別)【山野】 *弁当配布	移動【山野→登山研】				閉会式【登山研】 ※自動車利用者送迎(登山研→山野) ※鉄道利用者送迎(登山研→岩峠駅)	
13	移動【山野→登山研】 *集合写真撮影	購入食材受渡【登山研】					13
	班別研修【登山研】 ・行動計画と準備(Plan) ・食糧計画と食材購入一覧 ・個人装備の確認 ・アイゼン、ワカンの装着練習 ・共同装備の貸出	全体研修【登山研】 ・雪崩サーチ & レスキュー デモンストレーション(講師)	・危急時対策 ・雪洞構築	・危急時対策 ・雪洞構築			
14		班別研修【登山研】 ・雪崩サーチ & レスキュー ・積雪観測 ・ロープワーク ・屋内体育館での登はん訓練 ・共同装備の貸出(不足分) ・パッキング			下山 移動【研修場所→登山研】		14
15							15
16			帰幕【入山中】 ・テントサイト設営 ・生活技術 ・ビバーク方法	帰幕【入山中】 ・テントサイト設営 ・生活技術 ・ビバーク方法	片付け【登山研】 ・共同装備の点検 ・共同装備のメンテナンス ・共同装備の返却、乾燥		16
17	移動【登山研→山野】	移動【登山研→山野】			移動【登山研→山野】		17
18	入浴【山野】(各班交替) (講師打合せ17:30～)	入浴【山野】(各班交替) (講師打合せ17:30～)	夕食【入山中】 ・各班で自炊 ・研修第3日目の振り返り ・翌日の行動確認	夕食【入山中】 ・各班で自炊 ・研修第4日目の振り返り ・翌日の行動確認	入浴【山野】(各班交替) (講師打合せ17:30～)		18
	夕食【山野】	夕食【山野】			夕食【山野】		
19		問診【山野】(各班交替) ・医師による体調確認	(講師打合せ18:30～)	(講師打合せ18:30～)			19
20	班別研修【山野】 ・研修第1日目の振り返り ・翌日の準備 等	班別研修【山野】 ・研修第2日目の振り返り ・入山準備 等			班別研修【山野】 ・入山中の振り返り ・翌日の準備 等		20
21	食材購入一覧提出【山野】						21
	就寝【山野】 22:00までに消灯	就寝【山野】 22:00までに消灯	就寝【入山中】 ・テント、ビバーク泊	就寝【入山中】 ・テント、ビバーク泊	就寝【山野】 22:00までに消灯		

令和7年度 登山リーダー冬山研修会 個人装備表

(1s=1セット)

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
ウェア				雪崩対策			
	アウタージャケット	1	防水・透湿素材		雪崩ビーコン	1	アンテナ3本以上、マーキング機能付き
	アウターパンツ	1	防水・透湿素材		雪崩ビーコン予備電池	2s	
	ミッドレイヤー上下	適	フリース等・各自必要なものを携行		プローブ	1	2.6m以上
	ベースレイヤー上下	2s	化繊又はウール素材・予備含む		スノーショベル	1	
	防寒着	1	ダウンジャケット等		スノースタディキット	1	※所有している方は持参
	アンダーウェア上下	適	速乾素材(メッシュ)又はウール	生活用具			
	インナーグローブ	2s	化繊又はウール素材の薄手		シュラフ	1	-15℃の環境下で使用できるもの
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手		シュラフカバー	1	防水・透湿素材
	オーバーグローブ	1	防水・透湿素材 ※以下参照		個人用マット	1	-15℃の環境下で使用できるもの
	オーバーミトン	1	防風・防水素材 ※以下参照		個人用食器	1s	カップ・箸・スプーン等
※上記グローブは例示。低温(−15℃程度)・湿雪による濡れ・強風に耐え得るグローブを、予備も含め準備してください。オーバーグローブはミトンタイプ不可(テント設営・ロープワーク等のため)					ライター	1	電子ライター不可
	靴下	3s	登山用の厚めの靴下	※ガスストーブ・ガス缶は研修所で用意します。			
	ビーニー	1	(ニット帽)		タオル	1	
	バラクラバ	1			ぞうきん	1	セームタオル可、テント内で使用
	ロングゲイター	1s	予備の止めゴムを持参		スタッフバッグ	適	ウェア等の収納・防水
	サングラス	2	UVカット、ハードケース付		ゴミ袋、レジ袋等	適	90ℓ以上、パッキング等に使用、厚めの袋
※ゴーグルでの代用は不可。メガネ使用者は、オーバーグラス又はクリップ取付型を用意してください。				その他			
行動用具・登はん用具					ヘッドライト	1	照射距離30m以上、新品電池を充填
	ピッケル	1		※氷点下で数時間駆動するもの、リチウム電池推奨			
	アイゼン	1s	10本爪以上、ケース付、予備バンド持参		ヘッドライト予備バッテリー	2s	USB充電タイプの場合モバイルバッテリー可
	ワカン	1s	フラットタイプが望ましい		小型ナイフ	1	紐を付ける等ラッキングできるように準備
	ハーネス	1	クライミング用、ビレイループ付き		ホイッスル	1	紐付きのもの
	ヘルメット	1	クライミング用		腕時計	1	高度計付が望ましい
	ビレイデバイス	1			トイレトペーパー	適	
	HMS型カラビナ	2		※携帯トイレは研修所で用意します。			
	カラビナ	5	安全環付きでも可		日焼け止め	1	
	テープスリング(60cm)	3			リップクリーム	1	
	テープスリング(120cm)	1			常備薬・服用薬	適	
	ブルージック	1	※以下参照		予備メガネ	1	メガネ使用者のみ
※市販のブルージックループ(45～50cm)又はブルージック用7mmロープ150cmを、ダブルフィッシャーマンズノットでループにして用意してください。					細引き	1	3mm×5m
	バックパック	1	80ℓ程度		筆記用具	適	鉛筆、小型メモ、要防水対策
	登山靴	1s	※以下参照		チャック付きポリ袋	適	地形図防水用・専用防水ケース可
※厳冬期の使用に耐え得るもので、低温(−15℃程度)・湿雪による濡れに対応できるように、手入れしたものを用意してください。					地形図(1/25000)	1	※国土地理院発行紙地図
	ウォーターキャリー	適	2ℓ以上、複数容器分割可	※地形図範囲名「小見」を、書店や通信販売、国土地理院Webサイト等で各自入手・用意してください。特に、あわすのスキー場を中心に嶺崎山山頂周辺が含まれるようにした同心円の範囲については、耐水紙等にプリントアウト又はコピーし、磁北線を書き込んでお持ちください。			
※熱湯を注いでも変形しない、本体・フタとも耐熱性を有するボトル等(例:ナルゲン100℃、プラティパス90℃)を準備すること。100円ショップのプラスチックボトル等非耐熱容器不可					コンパス	1	プレート付、落下防止ひも
	保温用ステンレスボトル	適	500ml以上	非常時対策			
食糧					携帯電話	1	要防水対策
	行動食(昼食を含む。)	適	4日分(3日分+予備1日分)		携帯電話予備バッテリー	適	充電ケーブル等含む。
	非常食	1	例:コンデンスミルク、チョコレート		非常用品	1s	例:固形燃料、マッチ、レスキューシート
					修理用具	1s	例:リペアテープ、結束バンド、針金、ペンチ
					ツェルト	1	個人用
					テーピングテープ	適	38mm又は50mm幅のもの
					ファーストエイド	1s	個人用 例:絆創膏、爪切り

※任意装備(必須ではなく、持参不要のもの):ゴーグル、トレッキングポール、スノーシュー 他に必要な装備があれば、各自の判断でお持ちください。
 ※ビーコンは、ファームウェアのアップデートがあるか必ず事前に確認・更新してください。例:MAMMUT社の「Element Barryvox」「Barryvox」
 ※研修所で用意・貸出する共同装備例:大型テント、テント用銀マット、鍋、ガスストーブ、ガス缶、ロープ、タープ、無線機、省電力トランシーバー、ラジオ

その他必要品

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	室内着	1s	施設内研修で着用(ジャージ等)		筆記用具	適	ボールペン、ノート等
	体育館履き	1	屋内専用の運動靴等		健康保険証	1	
	室内履き	1	施設内研修で着用		生活用品	適	歯ブラシ、タオル、マスク、携帯電話充電器等(※シャンプー、ボディソープは浴室に備えつけてあります。)
	着替え	適	施設内研修中の着替え				

※北陸地方の山岳地帯は積雪が多く、国立登山研修所周辺山域は気温が−15℃近くまで下がります。他方、冬季でも降雨に見舞われる可能性もあり、気象条件の非常に厳しい山岳地帯です。特に登山靴、アウタージャケット、アウターパンツ、ミッドレイヤー等の個人装備は、点検・整備を行ってください。登山装備は、自分の命を守る重要な要件であることを忘れず、入念な準備をして研修会に参加してください。