

公認山岳コーチ1 検定基準

【令和元年度版】

公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会

目 次

I	実施要項	1
II	実施内容	2
	1. 基礎理論講習	2
	2. 実技・指導法講習	2
III	検定評価の方法	
	1. 概要	3
	2. 科目別評価	3
	3. 項目別評価	3
	4. 評価（見方）について	4
	5. 運用するための留意事項	4
IV	基礎理論詳細項目	5
V	無雪期の登山技術	6
	1. 歩行技術	6
	2. 生活技術	8
	3. 悪場の通過	9
	4. 遭難対策	11
	5. ナビゲーション	12
VI	積雪期の登山技術	13
	1. 積雪期の登山用具	13
	2. 積雪期の歩行技術	14
	3. 積雪期の登山技術（滑落停止・耐風姿勢など）	17
	4. 積雪期の遭難対策	18
別紙		
	1. 検定得点表	
	2. 日体協オフィシャルブック「競技別指導者資格」抜粋	

I 実施要項

1. 資格名称 公認山岳コーチ1
2. 養成目的 地域スポーツクラブやサークルにおいて、スポーツに初めて出会う子どもたちや初心者を対象に登山の専門的な知識を活かし、個々人の年齢や性別などの対象に合わせた基礎的な知識や技術指導にあたる指導者を養成する。
3. 役割 市区町村の山岳団体を主たる活動拠点とし、山岳におけるアウトドアライフの普及（雪山や岩登りを主たる目的としない）に努める。国民体育大会の選手の指導および監督を担う。
4. 受講条件
 - 1 受講年度の4月1日現在満20歳以上で、加盟団体・地域スポーツクラブ等において登山の指導にあたっている者、またこれから指導者になろうとする者。
 - 2 都道府県山岳連盟（協会）に所属し、同連盟（協会）が認めた者以外は養成講習会の受講及び資格の取得・登録は出来ない。
 - 3 スポーツリーダーの資格は共通科目Ⅰの受講に該当する。
 - 4 積雪期登山の経験があること。
5. カリキュラム 共通科目Ⅰ：35時間（NHK学園の通信講座）
専門科目Ⅰ：日本山岳・スポーツクライミング協会（以下JMSCA）が定める講習は30時間以上とし、検定評価及び論文記述の時間は含まれていない。
6. 養成講習会の実施方法 カリキュラムに基づき都道府県山岳連盟（協会）を主管として集合講習、自宅学習（レポート、実績）により実施する。実施するにあたってJMSCAに実施申請書を提出し、実施委託を受ける。また委託・独自開催を都道府県体育協会の（別に定めた諸様式）に申請して実施する。
7. 検定会の実施方法 JMSCA指導委員会が作成した養成講習会指導要領及び指導員検定基準に基づき、主任検定員1名を含む複数の検定員で実施する。
8. 判定方法 合格・保留の判定は、申請された基礎理論、論文、技能検定の総合判定結果（検定得点表）及び山歴書に基づき、JMSCA指導委員会が別に定める審査基準により決定する。
9. 受講にかかる経費 受講料
(受講料) 共通科目 19,800円
専門科目：15,120円（委託開催の場合の体協納入分）
養成講習会受講料：各都道府県山岳連盟（協会）が定める。
10. 登録料（4年間） 12,000円＋α（各都道府県連盟（協会）により1,000円から4,000円程度）（初回登録時のみプラス3,000円）
11. 更新登録のための義務研修 資格有効期限の6か月前までに、最低1回（3時間以上）は、日本山岳・スポーツクライミング協会が定める研修会また日本スポーツ協会（以下JSPPO）〔都道府県体協が実施する（認める）研修、及び各都道府県山岳連盟（協会）よりの申請を含む〕が実施する研修を受けなければならない。但し、研修会の場合は参加者及び講師、講習会（指導者養成講習会講師は対象外）の場合は講師のみがポイントを得る。
尚、指導者養成講習会の講師はポイントの対象にならない。
12. 担当委員会 日本山岳・スポーツクライミング協会（JMSCA）指導委員会とする。

II 実施内容

1. 基礎理論講習

カリキュラム内容		集合
区分		単位時間
(1) 登山計画、生活技術、自然保護登山形態	登山計画書、山での生活技術、自然保護のマナー等 ハイキング、ピークハント、縦走、スポーツクライミング、沢登り、山スキー、アイスクライミング、スノーシューイングなど	1時間
(2) 登山医療	健康管理、救急法等	1時間
(3) 遭難対策	危険の回避、事故発生時の対応などセルフレスキュー	1時間
(4) 山の気象	気象現象の基本・天気図・気象情報入手法等	1時間
(5) ナビゲーション技術	航法（徒歩ナビ）に使う用具、地図読み知識等	1時間
(6) 法律 指導者制度、指導者の役割	リーダーの法的責任 指導員制度、指導者の役割	1時間
合計		6時間

2. 実技・指導法講習

カリキュラム		集合
区分		単位時間
(1) 無雪期の歩行技術	出発準備、歩き方の基本、ナビゲーション	3時間
(2) 無雪期の生活技術	幕営、テント内生活の注意点、炊飯の注意点等	3時間
(3) 悪場の通過	悪場の通過、ロープの結び方、フィクストロープの設置等	3時間
(4) 無雪期の遭難対策	事故発生時の対策、通信連絡方法、不時露営の留意点、伝令書、セルフレスキュー等	3時間
(5) ナビゲーション技術	ナビ用具、航法、徒歩ナビ、地図読み等	2時間
(6) 残雪期の歩行技術	冬山用具、歩き方の基本の基本、アイゼン無し、アイゼンあり、ピッケル保持歩行法など	3時間
(7) 雪上技術	ルート選定、滑落停止、耐風姿勢の基本等	3時間
合計		20時間

*検定試験（実技、指導法、理論、論文）は単位時間外とする。

*地域特性によりカリキュラム内容以外に+α（必須）として追加ができる。例：山スキーなど。

Ⅲ 検定評価の方法

1. 概要

検定評価は各検定項目について、指導法（知識）と実技について行う。特に指導法では、手順、要項を簡潔に説明できることが重要で、設問に対する解答であってはならないし誘導によって解答を引き出してはいけない。

実技は要点を強調し、正しい用語で説明して、実際に行動し演技を示さねばならない。以上を5段階に評価する。

5 = 指導法、実技ともに指導者として非常に優れている

4 = 指導法、実技ともに指導者として適格である

3 = 指導法、実技ともに指導者として不足している

2 = 指導法、実技ともに指導できる域に達していない

1 = 指導法、実技ともに指導者として適正がない

検定基準では、上記5段階の評価ができるように各検定項目の配点を考えて、得点は5が80%以上、4が60～79点、3が40～59点、2が20～39点、1が19点以下になるように配点した。中間裁量で0.5点の評価をしても良い。

2. 科目別評価

無雪期の登山技術、積雪期の登山技術、学科（基礎理論、論文）を設定し次の方法により評価を行う。

(1) 無雪期の登山技術	100点
指導法	50点
実 技	50点
(2) 積雪期の登山技術	100点
指導法	50点
実 技	50点
(3) 学科	100点
基礎理論	50点
論 文	50点

合格点は、3科目の合計得点が200点以上で、大項目が1科目でも60%未満がない事とする。

3. 項目別評価

(1) 各項目別に100点を配点した。

 指導法 50点

 実 技 50点

(2) 評価は小項目毎に減点法を行う。

(3) 各小項目の得点合計に各大項目の配分値を掛けて大項目の得点とする。

実質得点算出式 = $\frac{(\text{小項目の得点}) \times (\text{大項目の配転})}{100}$

100

= 3 =

(4) 大項目の配転は次による。

(A) 無雪期の登山技術

①歩行技術	20点
②生活技術	20点
③遭難対策	20点
④悪場の通過	20点
⑤ナビゲーション	20点

(B) 積雪期の登山技術

①登山用具	20点
②歩行技術	30点
③登山技術	30点
④遭難対策	20点

4. 評価（見方）について

- (1) 実技、指導法の検定に当たり、各小項目毎にチェックするのは大変と思われるので、各自効果的に行った方がよい。例えば、実技で1つの動作が終わるまで見て不適格（不完全）な項目をチェックすれば減点項目になる。
- (2) 小項目の点は、大項目の比率で、実際には非常に少ない点数であるから思い切って減点しないと最高得点になる。原則として少しでも悪いと見受けられた項目は全点を減点するように配点されるので注意して頂きたい。
- (3) 検定に当たり、各検定員の見方を統一するに配慮して頂きたい。また、複数の検定員による同一項目を同一視点での評価が望ましい。

5. 運用するための留意事項

- (1) 雪渓のある3000m級の夏山から、冠雪する低山・藪山までのフィールドで山行する登山者を指導する立場から一層の経験と包括された技術と知識が要求される。リスク管理に於ける法的責任も視野に置かなければならない。
- (2) 養成講習会の受講を前提として検定項目を作成しているので、数値的、客観的に評価しにくい項目や指導法（知識）として重要でありながら実技では評価できない項目も存在する。養成講習会の内容とオーバーラップして習熟度、理解度及び達成度を評価して頂きたい。
- (3) 実技項目が記入されているものは必ず実施して貰いたい。指導法だけ・指導法と実技の並記は、時間的・環境的に不可能な場合は机上講習やレポートや指導法検定会で補って全ての項目を実施する。
- (4) 養成講習会の講義や技術・指導法を指導した内容から検定を行うことが望ましい。
- (5) 検定評価記入用紙は、運営し易い様式で作成してもよい。理論決定については、課題・問題・解答を必ず添付し、所定の検定会得点表に記入して申請する。
- (5) 地域特性〔参考科目：各岳連(協会)任意〕で実施した項目は、別途提出する。

区 分			
	カリキュラム内容	点	詳細項目
(1)登山計画、生活技術 自然保護、登山形態	登山計画書、生活技術等 ハイキング、ピークハント、縦走、スポーツクライミング、沢登り、山スキー、アイスクライミング、スノーシューイング等		登山計画書（記載内容、提出先、提出方法等）、装備、レアリング、幕営、エネルギーの補給の仕方等
(2)登山医療	健康管理、救急法、		山の医学、登山中の病気・けがとその対策、熱中症、高山病、救急法等
(3)遭難対策	危険の回避、事故発生時の対応、セルフレスキュー等		遭難回避の基本的考え方、対策(通信手段、遭難連絡カード等)、セルフレスキュー（用具・技術）、搬出法等
(4)山の気象	気象現象の基本、天気図、気象情報の入手法等		気象知識の必要性、基礎知識、避雷対策、天気図、衛星画像、観天望気、気象情報の入手法
(5)ナビゲーション技術	航法（徒歩ナビ）、地図読み		地図の特性、読図記号、ナビゲーションの必要性、読図と地形、ナビゲーション技術、GPS の活用等
(6)法律、指導者制度、 指導者の役割	リーダーの法的責任 指導員制度、指導者の役割		登山形態による違い(引率と自主・営利型と非営利型)、法的責任の種類(刑事・民事)など 日本山岳・スポーツクライミング協会の指導者制度、役割等

* 「詳細項目例」の参考資料「山岳指導者指導要項」「夏山リーダー」講習テキストなど。

V. 無積雪期の登山技術

1. 歩行技術

20 点

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
歩行の基本 (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 体重の移動 ・ 肩の力を抜く ・ 背筋を伸ばす ・ あごを引き少し前かがみ ・ 爪先で蹴ると下腿三頭筋に負担 * フラットフィティング ・ 着地は足裏全体を同時に行い筋力の負担を防ぐ ・ 膝、足首の柔軟性を利用して衝撃を緩和 * 姿勢 ・ 正しい姿勢は疲労を軽減 ・ 視線は足元と先を見通す ・ 鉛直に立つ * 歩幅と両足の間隔 ・ 路面状況に合わせて調整する ・ 両足の間隔は握り拳分位開く ・ 歩幅は前足の踵と後足の爪先の間隔を 1 / 2 ~ 1 足分位開ける 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 爪先で蹴らない ・ 歩行の仕方 (法則性) ・ 重心の移動 ・ 静荷重、静移動 ・ 足裏全体で同時に着地 ・ 重力線が軸足に一直線上 ・ 一定ペースを保って歩く ・ 大腿に歩かない
傾斜面の登下降 (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 斜面の登高 ・ 10~25℃傾斜角でも平地の 3 倍の負担 ・ Z、S 字登高は傾斜角を緩和安定したバランスを保持 ・ 逆ハの字歩行は靴先を開くことで足首、膝が曲げ易く関節の負担を軽減 * 傾斜の下降 ・ 着地時に体重の 2 倍以上の衝撃力 ・ 強い衝撃力は筋力疲労と関節損傷、転倒事故に繋がり易い * ポール (ストック) の持ち方、使い方 ・ ストラップの下から手首を通しストラップと一緒に握る ・ 登山道・植生等を配慮して使う ・ 斜面に対応して長さを調節 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 傾斜角度に対応した歩行 ・ 膝、足首を効果的に使う ・ 安定した姿勢と重力線が一致 ・ ストラップの握り方 ・ ストラップに頼り過ぎない ・ バランスの補助として効果的に使用 ・ 推進力として使用 ・ 登山道・植生等に配慮して使用

<p>準備運動 パーティー行動 (20点)</p>	<ul style="list-style-type: none"> *ウォーミングアップ ・筋、内臓の働きを活発にし、酸素摂取量や血行促進 ・リラックスと柔軟性を促す *ストレッチ *クールダウン *ウェアリング調整 ・歩き始めて15分～20分程度で身体が温まったらウェアリング調整を行うと良い ・休憩の都度、まめにウェアリング調整を行わせる *パーティーのオーダーと隊列 	<ul style="list-style-type: none"> ・登山以前の体調管理 ・登山前後のストレッチとクールダウンに留意 ・スタティックな伸展反射は筋腱障害を予防 ・必要部位をストレッチ ・反動をつけずゆっくり行う ・身体の柔軟性に合わせる ・自然な呼吸で行う ・対象部位を意識して行う ・登山の行動中、パーティー行動のマナーについても注意を促す 	
<p>多様な登山道の歩行 (20点)</p>	<ul style="list-style-type: none"> *段差の登り ・手懸りはバランスの保持とする ・歩幅は小さく段差直近から *段差の下り ・歩幅を小さく段下直近に安定した足場を確認して体重移動 ・姿勢は斜面に鉛直 ・高い段差では後ろ向きや3点支点が効果的 *岩場 ・安定する形の靴底を置く。手で岩をつかみバランスをとる。 *ガレ場。ザレ場 ・浮き石の中でも、なるべく真上から靴底全体で静かに荷重を掛ける ・表面の苔が剥げたり、摩耗した岩は踏まれている *鎖場 ・鎖に全体重を預けない ・鎖の動きがバランスを崩すこと留意 ・固定された支点間は一人 ・横方向の鎖は中間部が弛む *梯子 ・ステップに靴の土踏まずに水平に置くと安定 ・手は縦棒でなくステップを握る ・一人ずつ登降 	<ul style="list-style-type: none"> ・小さな段差を選択 ・歩幅を小さく移動 ・大きな衝撃は膝・腰関節を痛める ・小さな段差を選択 ・安定した姿勢を保ち、腰・膝・足 ・足首の柔軟性を活用 ・体重移動と重心移動の違い ・爪先で蹴らない ・三点確保も教える *設置物の種類、固定状況等の安全性を確認 ・鎖は補助手段とし、岩場のホールドを使用して3点支持の動作 ・固定された支点間に複数で過重を掛けない ・ステップを踏む位置と握る位置 ・ステップを握って登降 ・登りと下りの順番とペース 	<p style="text-align: center;">= 7 =</p>

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
テント泊 (60 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 幕営地の条件 <ul style="list-style-type: none"> ・ 幕営指定地である ・ 浸水、増水、落石の危険がない ・ 強風が吹き抜けない ・ 平坦で凹凸がない ・ 緊急時を考慮に設営 * 設営作業 <ul style="list-style-type: none"> ・ 幕営地利用の手続き ・ 身体の保温と防雨対策 ・ テントの組み立て ・ 出入口方向、雨、強風対策 * 生活 <ul style="list-style-type: none"> ・ 荷物の整頓と管理 ・ テント内は換気に注意 ・ 炊事の湯気、気温差、呼気により結露 ・ 危急時対応して就寝 ・ ゴミの持ち帰り * 撤収 <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的に設営と逆手順 ・ 清掃とパッキング 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 指定場所の確認 ・ 適地の選定 ・ 作業手順と分担、設営時間 ・ スペースの整地、入口と風向き ・ 本体やフライシートの張り方 ・ 張り綱やペグの固定 ・ 換気に留意 ・ 飲料水の調達と水分補給 ・ 燃料、食料計画 ・ 幕営地の規則を遵守 ・ たたみ方とパッキング ・ 現状復帰 	
炊事 (40 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 共同食と行動食、予備食 * 季節による食料の腐敗や凍結について留意すること * 炊事 <ul style="list-style-type: none"> ・ 炊事用具 ・ 安全性への留意 ・ 炊飯（軽量化に留意したメニュー） 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 飲料水の登山で失われる水分と補給 ・ 夏季のスポーツドリンクの有用性 ・ フリーズドライ食品の利用 	

3. 悪場の通過

20 点

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	
岩場での行動 (40 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 用具の知識 ・クライミングロープ ・カラビナ ・スリング ・補助ロープ ・靴：登山靴・軽登山靴・スニーカー 等夫々の材質・性能の違い * 基本 ・ルートファンディング ・ホールドの安全確認を行う ・3点支持の動作 ・腕力より脚力で登る * ホールド ・ハンドホールド、フットホールド、 フリクション ・岩に身体が張り付くと、ホールドの確認が難しい * 岩場の登高 ・ハンドホールドは肩から下 ・フットホールドは腰の位置を下げてから足場を求める * 岩場の横断 ・両足の交差や踏み替えは行わない 		<ul style="list-style-type: none"> ・用具の使用方法 ・環付を含めたものを必要数所持 ・必要な長さのテープやロープスリングを所持 ・登山に適した靴の着用 ・ホールドの安全確認 ・3点支持の動作 ・腕力と脚力のバランス ・フリクションの使い方 ・ホールドの位置と使い方 ・フットホールドの位置 ・足の交差移動と踏み替え ・確実な体重移動 	
ロープの結び方 (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> * ロープの結び方 ・結び易く解き易い・強度が高い ・結び方：5種類以上 オーバーハンドノット（本結び） フィギュア・エイト・ノット ダブルフィッシャーマンノット プルージック オートブロック（マッシュャー） ・結び目のバックアップ、末端処理 ・簡易ハーネス 		<ul style="list-style-type: none"> ・結び目の確認 ・目的の結び方を選択する ・ロープ同士の結び ・ロープ単位の結び ・簡易ハーネスの作り方 	

<p>フィックスド ロープ (30点)</p>	<p>*目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・危険個所の安全通過のため ・リスク回避の補助手段 <p>*支点の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・確保の為の支点と固定支点 ・必要に応じて中間にランニング支点を設定 ・開始支点・終了支点到にロープを固定 <p>*使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロープを全面的に頼らない ・支点と支点間に複数の人が行動しない <p>*カラビナで通過する方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラバースの際に用いられる ・ロープにカラビナを通して移動 ・スリングにカラビナを2枚セットし <p>中間支点では1つ目のカラビナを 支点の先に掛けてから外す</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・支点へのロープのセット <ul style="list-style-type: none"> ー直接セットする方法 ースリングを用いる方法 ・ロープを張る（弛ませない） ・中間支点のセット方法 <ul style="list-style-type: none"> ー灌木の場合は根元で 	
---------------------------------	---	--	--	--

中 項 目	小 項 目			点
	指 導 法	点	実 技	
事故発生時の 対策 (40 点)	<ul style="list-style-type: none"> *パーティーの安全性 ・自分ら出来ることの確認 ・セルフレスキュー ・安全地帯への搬出技術 ・伝令書の作成保持 		ビバークの心得の例 <ul style="list-style-type: none"> ・まず、落ち着こう ・ビバークを恐れるな ・とにかく、事故者が重大状態なら救助要請を 「山岳遭難ピンチカード」 	
通信、連絡方法 など (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> *遭難連絡カードの準備と活用 *救助連絡の伝達方法 携帯連絡、無線、手旗信号、 万国共通遭難信号、鏡、光 ・ヘリコプターの要請と誘導 ・事故者の救急処置 *スマホ・携帯がつながる ・迷わず 110 番か 119 番 *スマホ・携帯がつながらない ・近くに有人施設があるかほかの登山者がいれば救助要請する (「山岳遭難ピンチカード」より) 		<ul style="list-style-type: none"> ・事後連絡を決めて、携帯電話の電源を切る（電池の消耗を考慮） ・非常時にはアマチュア無線も有効 ・連絡ルートを決めておく。 	
ビバーク (30 点)	ビバーク <ul style="list-style-type: none"> *ビバーク地の選定 ・風の当たらない場所を探す ・風雨をしのぐ ・ツェルトの利用 		<ul style="list-style-type: none"> ・暗くなる前に場所の選定とビバーク準備を終える点の強調 ・ツェルトの利用方法 ・レスキューシート、雨具等 	

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
ナビゲーション 登山道のナビゲーション (20 点)	出発前の予定コースの把握 ＊現在位置の同定 ・コンパスの活用 ・コンパスの基本テクニック		・地形概念の把握（尾根筋と沢筋、予定登山コース）	
地形図を読む (50 点)	＊地形図を読む ＊航法（徒歩ナビ） ・方角確認・整置 ＊山座同定		・地形図とガイド図の違い ・地図の西偏、磁北線 ・地形図と西偏角度の確認 ・地図記号	
GPS・高度計の活用 (20 点)	・GPS・高度計活用の利点と注意点		・GPS・高度計使用の注意点 ・スマートホンで GPS として使用する場合の注意点	
道迷いを防ぐには (10 点)	・道迷いしたら 来た道に戻る（自分がいる地点が分かる所まで） 登山道に戻る（道間違いの修正） ・沢筋は下らない		「ビバーク」項目の内容との関連性	

VI. 積雪期の登山技術

1.積雪期の登山用具

20 点

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
山靴 (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> *登山靴 ・雪山に求められている条件 保温性、耐久性、放水性 プラスチック、皮革登山靴 		
ピッケル (20 点)	<ul style="list-style-type: none"> *ピッケル(アイスアックス) ・用途 登攀、バランスの保持(補助)、 確保支点、カティング、滑落停止、 耐風姿勢 ・所持方法 プロテクター、ザック装着方法 ・各部の名称 ピック、アッズ(ブレード)、シャフ ト、スパイク(シュピッツェ)、ヘッ ド・バンド(ショルダー、リスト) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ベントの説明 ・B：ベーシック(縦走用)(ビギナー) ・T：テクニカル(AC用)(冬期)
アイゼン (20 点)	<ul style="list-style-type: none"> *アイゼン(クランポン) ・用途(縦走用、氷壁用。ミックス用) 硬雪・氷結時の安全確保 ・使用方法 締め方、セパレートタイプ、固定バ ンド、ツアッケ、リング、ジョイン ト 		<ul style="list-style-type: none"> ・アイゼンの着用の配慮 ・靴に合ったアイゼンを使用 ※事前に合わせる ・バンドの末端処理(左右確認) ・手袋の着用 ・迅速、確実な着用(締め方) ・所持方法
ウェア (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> *ウェアの種類 ・アンダーウェア：ウールや高機素材 の下着 ・ミドルウェア：保温性、発汗時の吸 収性に優れたもの ・アウターウェア：ウインドヤッケ (防水、通気性布地、テックス等) ・時期や状況に応じたウェアの着用 *ロングスパッツ ・日本の雪山では必須 ・インナーグローブ +オーバーグローブ ・キャップとバラクラバ *ストック(トレッキングポール) ・スノーバスケットを使用する *ゴーグル・サングラス 		<ul style="list-style-type: none"> ・下着の着替えの持参 ・予備のグローブ

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
A) アイゼン (クランポン) なし 雪上歩行の基本 (20 点)	*歩行動作の基本 ・重心は軸足の鉛直上 ・傾斜度に対して靴先を逆ハ字に開く *ピッケルの持ち方 ・ヘッドを拳で包むように握る ・ピックを山側に向けて利き手で持つ *雪質よる足の置き方 ・軟雪、硬雪、(置き足かキックス テップ)		・斜登下降とトラバース ・軸足を重心に移す姿勢 ・傾斜度に対応した歩行 ・積極的にバランスの補助、確保支 点 として効果的に活用
直登下降 (10 点)	*歩幅と体重の移動 ・鉛直姿勢で安定したバランス *傾斜度が増す足の置き方 ・逆ハの字かキックス テップ *原則的な足の置き方 ・山足(進行方向に真直ぐ)、谷足 (谷 側へ開く)		・歩幅と姿勢 ・ピッケルの効果的な利用の仕方 ・足の運び方と速度 ・傾斜度に対応した足の運び方 ・歩幅と姿勢
斜登下降と トラバース (10 点)	*方向転換の足の置き方 ・足の踏み変え位置と方法 ・ピッケルによる踏み込みの違い ・ステップの深さと歩幅 *必要性 ・雪質による踏み込みの違い ・ステップの深さと歩幅		・進行方向に対する足の置き方と姿 勢 ・ピッケルの効果的な利用の仕方 ・足の運び方と速度 ・体重の利用の仕方と姿勢 ・膝や足首の使い方 ・傾斜に応じた足の運び方
キックス ステップ (10 点)	*蹴り込み方法と姿勢 ・ピッケルの持ち方 ・バランス補助 *下降時の体重と足首の利用 ・鉛直姿勢と膝の使い方		・雪面へキック時のバランス
			=14=

<p>B)アイゼン (クランポン) あり 歩行の基本 (10点)</p>	<p>*アイゼンの着脱 ・着脱の時期と場所 危険のない場所 ・着脱の方法 傾斜に向って行う</p> <p>*アイゼンの歩行の原則 ・フラットフィティング ・ひきずらない ・雪質や傾斜に応じてフロントの利用</p> <p>*ピッケルの持ち方 ・ヘッドを拳で包むように握る ・ピックを山側に向け利き手で持つ</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・着脱時期 ・着脱方法 ・靴底に付いた雪の除去 ・バンドの長さ ・手早く間違いの無い装着 ・雪面に対してフラットな歩行 	
<p>直登下降 (10点)</p>	<p>*雪質による足の置き方 ・傾斜によりフロント使用 ・ピッケルをバランスの補助</p> <p>*傾斜度が増す足の置き方 ・逆ハの字 ・傾斜下降への切替え ・バランス保持からダカーポジションの切替え ・歩行困難になったらステップカッティング ・急傾斜時は傾斜に向いて下降</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・歩幅と姿勢 ・ピッケルの効果的な利用の仕方 ・足の運び方と速度 ・傾斜度に対応した足の運び方 ・雪面へのキック時のバランス ・膝や足首の使い方 	
<p>傾斜登下降 (10点)</p>	<p>*足の向きと置き方 ・進行方向の確認 ・山足：進行方向 ・谷足：やや谷向き ・硬雪：フラット ・軟雪：谷足踵で踏込み(下降時)</p> <p>*方向転換時の足の運び方、置き方 ・足首、膝の屈伸でピッケルを効果的に使用 ・ピッケルを方向転換の支点 ・歩行困難になったらステップカッティング</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・足の向きと置き方 ・足の運び方と速度 ・雪面キック時のバランスと姿勢 ・傾斜度に対応した足の運び方 ・膝や足首の使い方 ・ピッケルの効果的な利用の仕方 	<p style="text-align: center;">=15=</p>

<p>トラバース (10点)</p>	<p>*足の向きと置き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・進行方向の確認 ・山足：進行方向 ・谷足：やや谷向き ・軟雪：積極的に蹴り込む ・硬雪：フラット 	<ul style="list-style-type: none"> ・足の向きと置き方 ・ピッケルの効果的な利用の仕方 ・足の運び方と速度 ・膝や足首の使い方 ・傾斜度に対応した足の運び方 ・雪面キック時のバランスと姿勢 	
<p>カッティング (10点)</p>	<p>*目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ・斜面でのホールドや足場、ザック置 き場の確保として使う ・ピッケルシャフトの握りとバンド の 調整 ・ピックとアッズ(ブレード)の使い 分 け ・振り方とバランス 	<ul style="list-style-type: none"> ・振り方 ・登り、下降時とも動作 	

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
ルート選定 (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 雪崩の発生地点、流れるコースを避ける * 雪崩地形を見抜く 		<ul style="list-style-type: none"> ・過去に雪崩が発生した情報を調べる ・雪崩の種類（表層と全層）、雪代 ・積雪量には注意 	
耐風姿勢 (30 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 基本姿勢（正三角形） ・突風に対する方法 ・ピッケルを用いた3点支持 ・どのような体勢からでも、姿勢に入る時期と敏速な動作 ・常に傾斜に向う 		<ul style="list-style-type: none"> ・ピッケルの打ち込み位置 ・足の使い方 (アイゼン無し、アイゼン使用) 	
滑落停止 (40 点)	<ul style="list-style-type: none"> * ピッケルの使用時の方法 ・滑落初期時に動作に入る技術の習得 ・ピッケルの持ち方と打込み姿勢 ・滑落時のアイゼンの危険性と足先の上げ方 ・停止後は足場を安定させ立ち上がる * ピッケルなしの方法 ・雪面がクラスと状態では致命的 ・全身摩擦抵抗と靴のエッジング ・腕で雪の抱え込みと開脚姿勢によりスピード制動 		<ul style="list-style-type: none"> ・初期対応 ・反転動作と体重の掛け方 ・足の動作 ・停止後立ち上がりの動作 	

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
緊急避難の判断 (40 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 状況判断と時機 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体力、疲労度など考慮して明るうちに、早めの決断 * 場所の決定 <ul style="list-style-type: none"> ・ 雪、雨、風等の影響が少なく、雪崩や落石等のない場所 * 不時露営(フォーストビバーグ) <ul style="list-style-type: none"> ・ テント、ツェルト、雪洞、山小屋 自然の地物等 * 脱出の時機 <ul style="list-style-type: none"> ・ 天候の回復、雪崩の危険性などを見極めて行動を再開 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 雪、雨、風等の気象環境の影響が少なく、雪崩や落石等の危険の恐れを避けた場所 ・ 自然の地物を効果的に選択 ・ 装備の確認と用具の最大活用し迅速にシェルター構築
緊急避難時の対応 (40 点)	<ul style="list-style-type: none"> * 防水、保温と濡れ対策 * 食料、水、燃料の管理 * 健康管理 * 凍傷や低体温症の危険 * リラクゼーション * 判断 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自然条件からの判断 観天望気、気象情報、積雪状況 風雪状況、気圧気温状況 ・ 登山者条件からの判断 体力、技術、経験、リーダーシップとパートナーシップ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 外気や雪面からの冷気を遮断 ・ ザック、マット、衣類、シュラフカバーやザックの効果的な利用法 ・ 装備等の濡れを防ぐためザックや収納袋の利用方法 ・ 生活条件の悪化に対する保温、水分や栄養の補給
危急に陥らない対策 (20 点)	<ul style="list-style-type: none"> * テントや雪洞の利用 <ul style="list-style-type: none"> ・ 標識、防風対策、雪崩等に配慮 * ビバーグトレーニング <ul style="list-style-type: none"> ・ フォーカストビバーグ(計画露営) とフォーストビバーグ(不時露営) 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 条件と手順への慣れ