

公認山岳コーチ 2 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	基本理論カリキュラム内容、詳細項目	5
V	岩登り技術	6
	1. 登攀用具	6
	2. 隔時登攀	7
	3. 制動確保	10
	4. 懸垂下降	12
	5. 岩場のセルフレスキュー	14
VI	冰雪技術	16
	1. 冰雪用具	16
	2. 冰雪歩行	18
	3. 滑落停止・耐風姿勢	19
	4. 隔時登攀	22
	5. 雪上のセルフレスキュー	23
	別紙	
	1. 検定得点表	
	2. JSPO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2
2. 養成目的 地域・スポーツクラブ・学校登山部等の中心的指導者として事業計画の企画立案運営するとともに、年齢経験及び技術レベルに応じた指導等を行い、自治体・自治体々協または、岳連（協会）及び傘下の山岳団体が主催するイベントの企画立案運営を行う。
3. 役割 都道府県レベルでの登山全体の普及に努める。本州 3,000m級山岳地帯において積雪期登山のリーダー候補者に指導が出来ること。国民体育大会の選手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25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 日体協の所定の共通科目Ⅰ・Ⅱを修了あるいは修了予定の者。
 - 3 無雪期の登山経験が5年以上あること。
 - 4 11月から3月までの3,000m以上の積雪期登山経験が3年以上あること。
 - 5 無雪期に4級以上の岩場をリードできること。
 - 6 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。
 - 7 スポーツリーダーの資格は共通Ⅰの受講に該当する。
5. カリキュラム 共通科目Ⅰ＋Ⅱ：70時間
専門科目Ⅱ：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40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
 - 1 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、実施委託を受けた上で都道府県体育協会の（別途定める申請書を提出）承認を得て実施する。
 - 2 JMSCA主管での実施は、登攀技術研修会及び冰雪技術研修会で併催され、それぞれ参加して単位を取得する。申請時に課題の解答を添付する。
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、申請された検定会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） 共通科目 15,120円（共通Ⅰ免除者は8,640円）
専門科目：10,800円（委託開催の場合の体協納入分）
養成講習会受講料：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 資格有効期限の6か月前までに、最低1回は、JMSCAが定める研修会または日本体育協会（以下JSPO）〔各都道府県協会が実施する（認める）研修を含む〕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。 = 1 =

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		集合時間	その他	計
科目名	科目内容	単位時間		
(1) 登山医学、 気象、読図	健康管理、救急法、地形図と読図、 気象と天気図等	1 時間	2 時間	3 時間
(2) 登山計画、 生活技術	登山計画書、生活技術等	0 時間	1 時間	1 時間
(3) 登攀技術	確保技術、	1 時間	1 時間	2 時間
(4) 積雪期の登山 技術	歩行を中心に（歩行・滑落停止・隔時登攀の基本的理 論等）	2 時間	0 時間	2 時間
(5) 遭難対策	危機の回避、事故発生時の対応などセルフレスキュー	1 時間	0 時間	1 時間
(6) リーダーの法 的責任・指導者制度 役割	リーダーの法的責任 指導者制度、指導者の役割、	1 時間	0 時間	1 時間
合 計		6 時間	4 時間	10 時間

2. 実技・指導法講習（山岳コーチ2受講者は、山岳コーチ1の受講内容を習得していることを前提とする）

カリキュラム内容		集合時間	その他	計
科目名	科目内容	単位時間		
(1) 登攀用具	ロープ、ハーネス、ブレイデバイス等	1 時間	1 時間	2 時間
(2) 隔時登攀	トップの確保、登攀、ランニングブレイ、 カラビナの掛け方、後続者の確保、ロープの取り扱い	2 時間	2 時間	4 時間
(3) 制動確保	要点、アンカー、体勢、動作と要領、初期制動 ロープ操作上の注意、自己脱出	1 時間	2 時間	3 時間
(4) 懸垂下降	要点、下降準備、下降動作、着地とロープの回収	1 時間	2 時間	3 時間
(5) 岩場のセルフ レスキュー	要点、事故発生時の対応、救助用装備の種類と使用 法、収容・搬出、搬出法	2 時間	2 時間	4 時間
(6) 氷雪用具	アイゼン、ピッケル、スノーピケット、ビーコン等	1 時間	1 時間	2 時間
(7) 雪上歩行	斜面の直登下降、斜め登下降とトラバース、 キックステップ	1 時間	1 時間	2 時間
(8) 滑落停止 耐風姿勢	要点、姿勢、停止対応、停止後の処置、 ステップ・カッティング、耐風姿勢	1 時間	1 時間	2 時間
(9) 積雪期の 隔時登攀	要点、トップの確保、後続者の確保、初期制動、 スタンディングアックスブレイ（SAB）	3 時間	2 時間	5 時間
(10) 雪山のセルフ レスキュー	雪崩対策、捜索、収容、搬出 ビーコン・プローブ・ショベルの使用法	1 時間	2 時間	3 時間
合 計		14 時間	16 時間	30 時間
総 合 計		20 時間	20 時間	40 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に+α（必須）として追加ができる。例：山スキー

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

岩登り技術、氷雪技術、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) 岩登り技術	100点
指導法	50点
実 技	50点
(2) 氷雪技術	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項目でも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。

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

(4) 大項目の配転は次による。

(A) 登攀技術

①登攀用具	10点
②隔時登攀	30点
③制動確保	20点
④懸垂下降	20点
⑤岩場のセルフレスキュー	20点

(B) 氷雪技術

①氷雪用具	10点
②雪上歩行	20点
③滑落停止・耐風姿勢	20点
④隔時登攀	30点
⑤雪山のセルフレスキュー	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) 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、理解度および達成度を評価して頂きたい。
- (2) 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。
- (3) 養成講習会の講義や技術・指導法をした内容から検定を行うことが望ましい。
- (4) 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。

IV 山岳コーチⅡ検定の基礎理論講習

検定得点:基礎理論 50点

カリキュラム内容			
科目名	科目内容	時間	詳細項目
(1)登山医学、読図、 気象、	健康管理、救急法、地形図と読図、 気象と天気図等	1	医学、登山中の病気・けがとその対策、救急法、エネルギーの補給 ナビゲーションと読図、気象知識の必要性、日本の気象とその特徴など
(2)登山計画、生活技術	登山計画書、生活技術等	0	登山計画書（記載内容、提出先、提出方法等）の必要性と留意点など
(3)登攀技術	確保理論	1	岩登りの基礎、確保理論、登攀技術、下降技術等
(4)積雪期の登山技術	(歩行を中心に) (歩行・滑落停止・隔時登攀の基本的理論など)	2	積雪期登山の基本、歩行技術、確保技術、危険性と対策、生活技術、荒天対策等
(5)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	山岳遭難の基本的問題、対策(通信手段、遭難連絡カード等)、セルフレスキュー(用具・技術等)、搬出法等
(6)リーダーの法的責任 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	日本山岳・スポーツクライミング協会の山岳コーチ2制度、登山の知識や実技を指導する役割。登山と法律など。
合 計		6	

* 「詳細項目例」の参考資料は「山岳指導者指導要項」より。

V 登 攀 技 術

1 登攀用具

10 点

- (1) クライミングロープの結び方 3 種類以上について名称と用途、特徴について説明を求める。
 (2) 実際に 3 種類以上の結びと手順、要点の説明を求める。
 (3) ハーネスの種類に応じた着装。

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
◎ロープの結び方	◎ 3 種類以上（用途、特徴）の説明 （ロープの結索及びスリングの作成、直接体に結ぶ場合、ハーネスへの結索） *フィギュアエイト・フォースル・ノット		◎ 3 種類以上 （指導法に応じて） ○結び動作及び説明 ・手順の分解 ・不慣れ ・雑 ・末端処理 ・ゆるみ止め	
登り方による ロープの選び方	○シングルロープ ○ダブルロープ ○ツインロープ			
ハーネス	○種類と用途 ◎使用上の注意 ・着装方法 ◎ロープの結索		◎種類に応じた使用 ロープの結索	

2. 隔時登攀

30 点

- (1) 15～20mの登攀で途中1個以上のランニングビレイを設置する。
- (2) 確保はトップの確保、後続車の確保とする。
- (3) 中間登攀者は途中のランニングビレイのロープの掛け替えをする。

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
トップの確保	<ul style="list-style-type: none"> ◎原則として制動確保 ◎アンカーの効用と目的 <ul style="list-style-type: none"> ・方向、張り具合、強度 ・確保姿勢のくずれ防止、自己確保 ・アンカー（地物、器具） ○確保の場所・方法、確保支点の設置 ○確保の方法（肩・腰確保。器具） ○確保用器具の使用 ○制動ロープの処理、残り長さの確認 ○ロープの操作 <ul style="list-style-type: none"> ・くり出し動作と張り具合 ○手袋の着用の必要性 		<ul style="list-style-type: none"> ◎アンカー <ul style="list-style-type: none"> ・方向 ・張り ・強度 ・確保支点の設置 ○確保の場所 ○確保位置と確保の方法 ○確保の体制（足場、腰、状態） ○確保動作 ○制動ロープの処理、長さ <ul style="list-style-type: none"> ・張り ・不慣れ ・誤り ・雑 ○合図、連携 ○手袋の着用

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
登 攀	<ul style="list-style-type: none"> ○ルートファンディングの必要性 ◎三点支持（確保）の必要性 ○ハンドホールドの説明 ○フットホールドの説明 ○フリクションの説明 ○フットホールド、ハンドホールド の理想的な位置と選び方 ◎良い姿勢と悪い姿勢の説明 ○重心の移動と登り方 腕力より脚力で登る ○ホールドの安全確認 ○登攀中のロープの処理 		<ul style="list-style-type: none"> ◎三点支持（確保）動作 ○姿勢 ○ホールドの位置 ○登り方（腕力、脚力） ○バランス ○リズム ○ホールドの安全確認 ○ロープ操作時のロープに対する配慮 ○合図、連携 	
ランニングビレイ	<ul style="list-style-type: none"> ○目的、効果、間隔 ○落下係数 ○ランニングビレイを設置する時機（余裕のあるうちにとる。行き詰まってからでは危険が伴う） ○ハーケンの種類 縦型、横型、縦横兼用 ○リスの説明 ○リスと用いるハーケンの関係 打ち込む角度 打ち込む深さ 効きの確認 ○ハンマーの振り方 バランスを崩さないように ひじで振るようにする ○ボルト ○カムデバイス、ナッツ、チョック の説明と効果 		<ul style="list-style-type: none"> ○間隔、取り方、器具 ○ハーケンの所持方法 ○リスに合ったハーケンの使用 ○ハーケンの打ち込み角度 ○打ち込みの深さと効き目の確認 ○ハンマーの振り方 	

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
ロープ掛け方	<ul style="list-style-type: none"> ◎カラビナの正しい掛け方 (方向) ◎カラビナに掛けるロープの正しい通し方 ○カラビナが回せない場合又はロープの流れが悪くなる時の処理 (スリングの使用) 		<ul style="list-style-type: none"> ○カラビナの掛け方 ◎ロープの通し方 ○スリングの使用 	
後続者の確保	<ul style="list-style-type: none"> ◎確保の場所と方法 ○確保の姿勢について ◎原則として固定確保 ○固定確保の要領と要点 ロープを流さず直ちに止める、何時もロープを軽く張っている ○アンカーの必要性 先行者の確保に同じ ○ロープ整理 		<ul style="list-style-type: none"> ◎アンカー <ul style="list-style-type: none"> ・方向 ・張り ・強度 ○確保支点の取り方 ○確保の場所 (位置) ○確保場所と確保の方法 ○確保の姿勢 (足場、腰、状態) ○確保の体勢 ○ロープの処理 ◎ロープの操作 <ul style="list-style-type: none"> ・張り ・不慣れ ・誤り ・雑 	
ロープの取り扱い	<ul style="list-style-type: none"> ○ロープの取り扱い <ul style="list-style-type: none"> ・キンク ・踏みつけ ・引きずり ・岩角に対する配慮 		<ul style="list-style-type: none"> ○ロープの取り扱い <ul style="list-style-type: none"> ・キンク ・踏みつけ ・引きずり ・岩角に対する配慮 	

3. 制動確保

20 点

(1) 重量 50～60Kg のものを 2～4m 落下させて止める。

(2) 確保はトップを確保する要領で行う。

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
要 点	<p>◎確保の種類 直接確保、間接確保</p> <p>○確保方法 制動確保、固定確保 (腰、肩、器具)</p> <p>○制動確保の目的と必要性 ・強烈な落下衝撃負荷を 軽減させる ・墜落者と確保者の損傷の防止、 ロープ及び支点の保護</p>			
アンカー	<p>別項目で扱うので省略 (隔時登攀の項参照)</p>		<p>◎アンカーの取り方 ・方向 ・張り ・強度</p>	
体 勢	<p>○確保の場所(位置)と確保の方法 について(肩、腰、器具の利用)</p> <p>○確保方法に応じたロープの操作</p> <p>◎確保の方向と正しい体勢につい て(足場、支点、上体)</p> <p>○手袋の必要性について</p>		<p>◎確保の場所と確保の種類が 適しているか</p> <p>◎体勢 (足場、支点、上体)</p> <p>○服装(袖、襟)</p> <p>◎確保の方法に適した身体及び 器具へのロープの掛け方</p> <p>◎手袋の使用</p>	

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
動作と要領	<p>◎制動力は握力ではなく身体や器具とロープの摩擦による</p> <p>○初期制動の掛け方</p> <p>○制動の掛け方</p>		<p>○制動方法、身体及び器具とロープの摩擦利用</p> <p>◎制動結果</p> <ul style="list-style-type: none"> ・制動距離が長い ・体勢の変化 ・失敗 	
ロープ操作上の注意	<p>○キンクさせないこと</p> <p>◎確保用のロープがスムーズに出るように整理する</p> <p>○確保用ロープの残りの確認</p> <p>○登攀用ロープの破断防止に対する配慮</p> <p>◎必要性</p> <p>○準備</p> <p>○手順</p>		<p>◎制動側ロープの配慮</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長さ ・整理 <p>○器具使用の正確さ</p> <p>○準備</p> <p>○手順</p>	

4. 懸垂下降

20点

(1) 15m～20mの壁でロープを使用して懸垂下降する。支点作成、下降動作、ロープの回収

中項目	小項目			
	指 導 法	点	実 技	
要 点	<ul style="list-style-type: none"> ◎岩場を下降する、速く安全度の高い下降方法である。 ◎トラバースルート、オーバーハングを通過後は元の所に戻れないこともある ◎器具とその正しい使用方法 		<ul style="list-style-type: none"> ○ロープの扱い <ul style="list-style-type: none"> ・キンク ・踏みつけ ・引きずり 	
下降準備	<ul style="list-style-type: none"> ◎下降時バックアップ ○自己確保を行う ◎所持しているロープで目標地点に下降できるかの判断 ○支点の選定、位置、地物の利用、ハーケン、ボルト、その他 ◎支点の安全性確認（強度、方向） ◎支持力を高めるために、支点は2ヶ所以上で取る ○地物利用の時は岩角やクラック等の処理をする（当て布） ○ロープの末端を結ぶ（ダブルの時） ○ロープ投下時の下方確認と合図 ◎下降目標地点にロープ到達の確認 ◎ロープ回収の可否確認 ○ロープを損傷させる有無の確認と処置（当て布など） ○下降方法 下降用器具の使用 		<ul style="list-style-type: none"> ◎器具とその正しい使用方法 ◎下降時のバックアップ ○自己確保 ◎支点の決定 <ul style="list-style-type: none"> ・強度 ・位置 ◎安全の確認 ○ロープ損傷に対する配慮処置 ○ロープの末端処理 ○ロープ投下時の下方確認と合図 ○ロープ投下の上手、下手 ◎下降目標地点にロープ到達の確認 ○ロープ回収の可否確認 ○下降方法にあったロープの使用 ◎下降用器具の正しい使い方 	

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
下降動作	<ul style="list-style-type: none"> ○それぞれの下降方法の注意 ○ロープを正確に付ける ○制動用ロープを握る位置 ○自己確保を外す時機 ○下降開始時は慎重にする ○下降開始後はロープ信頼する ○方法を確認して静かに下降する ○下降速度の調整はロープ操作で 摩擦力を加減する、握力のみで 行わない ◎衝撃的な力を掛けない ◎制動用ロープは絶対に離さない 		<ul style="list-style-type: none"> ○下降開始時の動作、雑 ◎下降動作 (断続的なショック) ○下降方向の確認 ○足の移動 ○姿勢 ○制動の掛け方、握力、摩擦 ○ロープのねじれに対する配慮 ○全体的に不慣れ 	
着地とロープの回収	<ul style="list-style-type: none"> ◎着地の際ロープの収縮を考慮 ○落下ロープを考慮して回収する 場所を決定する ○合図の必要性 ○回収を始めたらず途中で止めず 連続的にロープを引く 		<ul style="list-style-type: none"> ◎ロープの収縮に配慮した着地 ○回収の方法 ○ロープの格納 (書き方など) 	

5. 岩場のセルフレスキュー

20点

(1) 登攀中にパートナーが事故にあった想定のもと、自らのセルフレスキューを行う。

(2) 事故者の吊り上げ、吊り下げを行う。

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
要 点	<p>◎当事者（自己・パーティー）が自力で判断・対応できる知識・技術)</p> <p>◎留意点 自己・パーティーの安全確保と救助可能性判断</p>		
事故発生時の対応	<p>◎状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 事故・現場の状況判断 ・ 自己・パーティーの対応能力（力量、装備等） <p>○救助方法の検討 自己救助、救助要請</p> <p>○救助作業の実施 現場の状況に応じて対応（捜索、応急処置、収容、搬出）</p>		
救助用装備の種類と使用方法	<p>○種類 ロープ、ハーネス、スリング カラビナ、ハーケン、補助ロープ、救助用具</p> <p>◎救助用ロープの使用方法</p> <p>○用途 確保、懸垂下降、仮・本固定、簡易ハーネス作成</p> <p>○結び方の種類 スリング及びの結索 仮・本固定の方法</p> <p>◎支点の設置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 設置の必要性 ・ 種類、設置方法、留意点 <p>○ローリング（吊り下げ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人手、制動用器具、その他 ・ バックアップの必要性 		

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
搬送法	<p>◎レイジング（吊り上げ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人手 ・ システム（1/1・1/2・1/3等）の仕組みと長所・短所、必要な器具 ・ バックアップの必要性 <p>○救助用懸垂下降</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 介助懸垂、背負い懸垂の仕組みと長所・短所、必要な器具 ・ バックアップの必要性 <p>○リード者のレスキュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 確保者の脱出 ・ リード者の救助 ローリング、懸垂下降 ・ リード者の宙吊りからの自己脱出 <p>○フォロアーのレスキュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 確保者の脱出 ・ フォロアーの救助 プルダウン、プルアップ、懸垂下降 <p>○徒手搬出の種類と方法 背負い、ヒューマンチェーン法等</p> <p>○背負用具の種類と方法 背負子、ザック、ロープ、着衣等</p> <p>○担架搬出の種類と方法 担架、シート（ツエルト、テント等）、ロープ</p> <p>○搬送時の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 保温、安静、励ましなど 		<p>◎レイジング（吊り上げ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1/3 システムの構築・実践 ・ 支点の設置 ・ 器具の理解と使用 ・ スリングの結索 ・ バックアップ（ストッパー）の設置 ・ 引き上げ動作 <p>○救助用懸垂下降</p> <p>介助懸垂または背負い懸垂</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 支点の確認・設置 ・ 救助用懸垂下降ロープのセット ・ 事故者の確保と下降 ・ バックアップ <p>○リード者の宙吊りからの自己脱出</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 移動動作

VI 氷雪技術

1. 氷雪用具

10点

(1) アイゼンの選び方、バンドの取り付けと締め方、用具としての知識及び基本的な使用方法

(2) ピッケルの選び方、手入れ、各部名称と用途についての知識、基本的な使用方法

中項目	小項目			
	指 導 法	点	実 技	点
アイゼン各部の 名称 用途・種類 アイゼンの選び 方 アイゼンの点検 と手入れ アイゼンの締具 アイゼンの着脱 アイゼンの所持 方法	<ul style="list-style-type: none"> ○ツアック、リング、ジョイント ○縦走用、氷雪用、ミックス用 ○目的の冬山にあったもの ○靴にあったもの ○使用後は必ず点検する ○靴に合わせる工夫をする ○錆びると雪が付着しやすい (スノーシャントの使用) ○ビンディング、ワイヤー ○種類 バンド固定 ベンディングシステム、その他 ○バンドの長さを合わせる ○ベンディングの調整 ○点検と手入れ、傷などの点検 ○調整工具を所持する ○締め方 (方法、締め具合) ◎アイゼン着脱の時期 ○アイゼン着脱の手順 ◎アイゼン着脱時の注意 場所、所持品の処置、安全対策 手袋の使用、 斜面と姿勢、風向きと姿勢 (安全、確実、敏速) ○バンドの末端は足の外側で締める ○プロテクター、ケースの使用 	<ul style="list-style-type: none"> ○靴と合っているか ○錆びている ○ツアックの先が丸い ○バンドの長さ、強度 ○ベンディングの調整 ○予備品の所持 ○固定用部品の劣化点検 ○締め方 ◎安全対策 ○確実な装着 ○敏速 ○バンドの末端処理 ○手袋の着用 ○所持方法 	=16=	

<p>ピッケルの名称・用途</p> <p>ピッケルの選び方</p> <p>ピッケルバンド</p> <p>ピッケルの点検と手入れ</p> <p>ピッケルの所持方法</p> <p>スノーピケット (スノーバー)、</p> <p>スノーフレーク (デッドマン)、</p> <p>ビーコン (アバランチトランシーバー)</p> <p>プローブ</p> <p>ショベル</p>	<p>◎ピック・ヘッド・アッズ・シャフト・スパイク等</p> <p>○登攀、歩行バランスの補助、カッティング、滑落停止、確保の支点、アイゼンに付着した雪の除去</p> <p>○目的の冬山に適しているもの</p> <p>○重さ、長さ、形状等 自分の体力、身長、用途に合ったもの</p> <p>○種類、登山の経験目的に合ったもの</p> <p>○各部の点検と手入れ</p> <p>○アプローチ、交通機関の注意 ・ザックに装着するときの注意</p> <p>○機器の理解と使用方法の熟知</p>		<p>○ベントの説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ B : ベーシック(縦走用)(ビギナー) ・ T : テクニカル(AC用)(冬期)などもある <p>○使用バンドの利点</p> <p>○プロテクターの有無</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ プロテクターの着装 ・ メーカーの使用法説明書に留意 ・ メーカーの使用法説明書に留意 	
---	---	--	---	--

*アイゼン (クランポン・シュタイクアイゼン)、ピッケル (アイスアックス)

2-1 アイゼン無し

(10 点)

(1) アイゼン無しで雪上(斜面)の登下降、トラバースをする。

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
斜面の直登下降	<ul style="list-style-type: none"> ◎原則的な足の置き方 ◎雪質による足の置き方 (軟雪、硬雪) ○歩幅と重心の移動 ○ピッケルによるバランス補助 ○進行方向の確認 ○ピッケルの持ち方 ○姿勢(良い姿勢、悪い姿勢)について 		<ul style="list-style-type: none"> ◎足の置き方 <ul style="list-style-type: none"> ・軟雪歩行 ・硬雪歩行 ○歩幅 ○姿勢 ○ピッケルの効果的利用 ○進行方向の確認と注意 ○バランス、安定性 ○歩行速度
斜面の斜め登下降とトラバース	<ul style="list-style-type: none"> ○目標の設定と進行方向確認 ◎原則的な足の置き方 ◎雪質による足の置き方 ○ピッケルによるバランス補助 ○姿勢について ◎山足、谷足の表現 ◎方向転換の足の運び方 		<ul style="list-style-type: none"> ◎進行方向の確認と注意 ◎足の置き方 (軟雪歩行、硬雪歩行) ○歩幅 ○姿勢 ○ピッケルの効果的利用 ○進行方向の確認と注意 ○バランス、安定性 ○歩行速度 ◎足の運び方(足の踏み変え) <ul style="list-style-type: none"> ・位置 ・方法
キックステップ	<ul style="list-style-type: none"> ○必要性 ○方法 ◎雪質、斜度による足の向き ○姿勢について ○ステップの深さ ○歩幅 ○蹴り込み方法 ○下降時の体重利用 ○下降時の膝、足首の使い方 ○ピッケルの持ち方、バランス補助 		<ul style="list-style-type: none"> ◎蹴り込みの方法 ○荷重方法 ○膝、足首の使い方 ○姿勢 ○歩幅 ○深さ ○雪質、斜度と足の向き ○ピッケルの効果的な利用の仕方

2. 氷雪歩行

2-2 アイゼン有り

(10点)

(1) アイゼン装着による雪上斜面の登下降及び斜め登下降、トラバースをする。

中項目	小項目			
	指 導 法	点	実 技	点
アイゼン歩行の 基本	<ul style="list-style-type: none"> ◎雪面に対してフラット ○絶対に引きずらない ○雪質、傾斜により前爪の利用 			
登高	<ul style="list-style-type: none"> ◎雪面フラット歩行 ○くるぶしを曲げる ○斜度が強くなってきたら 逆ハの字に足先を開く ○急斜面は斜登高又は横歩きに 切り替える ○急斜面は前爪を蹴り込む ○軟雪 ◎ピッケルをバランスの補助に 利用する ○姿勢について ○歩行困難になったら ステップカッティングする 		<ul style="list-style-type: none"> ◎雪面フラット歩行 ○くるぶしの曲げ ○逆ハの字登高 ○斜登、横歩きの切り替え ○前爪の利用 ○軟雪 ◎ピッケルの効果的利用 (カッティング、バランス補助、 その他) ○歩行速度 ○姿勢 	
下降	<ul style="list-style-type: none"> ◎雪質による足の置き方 ○膝及び足首の屈伸でバランス 良くリズムカルに下る ○姿勢について ○ピッケルの握り方と利用 ○傾斜により斜下降、後ろ向き、 横向きに切り替える 		<ul style="list-style-type: none"> ◎雪質による足の置き方 ○膝及び足首の屈伸 ○ピッケルの効果的利用 ○歩行速度 ○姿勢 	

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
斜め登下降	<p>◎進行方向の確認</p> <p>○足の向きと置き方（原則として）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山足・・・進行方向 ・谷足・・・斜度に応じた谷向き ・硬雪・・・フラット ・軟雪・・・谷足はかかとで踏み込む（下降時） <p>○足首、膝の屈伸によりアイゼンを効果的に使う</p> <p>○姿勢について</p> <p>○ピッケルの効果的利用</p> <p>○方向転換の足の運び方、置き方、及びピッケルの効果的利用</p>		<p>◎足の向き</p> <p>◎足の置き方</p> <p>○足首、膝の屈伸</p> <p>○姿勢</p> <p>○方向転換の足の置き方</p> <p>○ピッケルの効果的利用</p> <p>○歩行速度</p>
トラバース	<p>◎進行方向の確認と注意</p> <p>○足の向きと置き方（原則として）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山足・・・進行方向 ・谷足・・・斜度に応じた谷向き ・硬雪・・・フラット ・軟雪・・・積極的に蹴り込む <p>○足首、膝の屈伸によりアイゼンを効果的に使う</p> <p>○ピッケルの効果的利用</p> <p>○姿勢について</p>		<p>○進行方向の確認と注意</p> <p>○足の向き</p> <p>◎足の置き方</p> <p>○足首及び膝の屈伸</p> <p>○ピッケルの効果的利用</p> <p>○姿勢</p> <p>○歩行速度</p>

(1) 雪の斜面を滑落し、素早く滑落停止姿勢に入り停止する。ピッケル打ち込み、姿勢、停止後動作

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
滑落停止の要点 姿勢 停止動作 停止後の注意 耐風姿勢 ステップ、 カッティング	◎転倒、スリップと同時に停止動作に入る（初期制動） ◎転倒、スリップの状態による停止方法 ◎ピッケルの握り方（位置と力の配分） ○停止した状態で、姿勢、形を覚えさせる ○ピッケルを握る位置 ○ピッケルと体の位置関係 ○体重の掛け方 ○両足を開く理由 ○足の先を上げる理由 ◎反転動作とピッケルの打ち込むタイミングについて ○ピッケルの打ち込み方法 ◎確実に足場を安定させて立ち上がる ◎基本姿勢（ピッケルを用いた三点支点） ○耐風姿勢に入る時期 ◎敏速、正確な動作が必要 ○どのような行動状態からでも入れる訓練が必要 ○ピッケルによる身体の支持 ○必要性 ○振り方の説明 ○体のバランスを保持する ○ピッケルシャフトを握る位置とバンドの長さ調整 ○ピック、アッズの使い分け（氷、雪質など） ○最小限の回数で有効なホールドをカッティングする ○大きさ、深さ、歩幅		◎ピッケルの握り方 ○停止した状態で理想的姿勢の表現 ○ピッケルの握り方 ○足の開き ○足先の上げ ◎反転動作 ◎ピッケルの打ち込むタイミング ◎停止失敗 ○滑落距離が長い ○動作不慣れ ○足場の確保 ◎基本姿勢 （○初期対応の訓練） ○振り方 ○姿勢、バランス ○大きさ、深さ ◎切り方 ○歩幅・リズム ○ピック、アッズの使い分け	

4. 隔時登攀

30 点

- (1) 雪の斜面を 10～15m 実際に近い形で登り、その時のロープ操作、及び滑落して確保する。
- (2) 確保はトップの確保、及び後続者の確保を実際に行う。
- (3) 確保の種類は任意とする。

中 項 目	小 項 目		
	指 導 法	点	実 技
要点	<ul style="list-style-type: none"> ◎隔時登攀について <ul style="list-style-type: none"> ・登攀方法と理由 ・どのような方法で行うか ・制動確保、固定確保について ○アンカー ○ランニングビレイ 		
トップの確保	<ul style="list-style-type: none"> ◎確保場所と登攀ルートの設定 ◎必ず制動確保を行う ○雪質、斜度に適した確保方法で行う ○ボディビレイ <ul style="list-style-type: none"> 肩確保、腰確保の姿勢と足場、アンカーについて ○支点ビレイ <ul style="list-style-type: none"> 支点の設定 <ul style="list-style-type: none"> ・地物の利用と安全確認 ・ピッケル、スノービケット、スノーフルーク、土嚢、アイスハーケン等による方法と注意 ○確保体勢 ○確保支点、確保者とロープの関係 (確保体勢) ◎確保者側ロープの処理と長さの確認 ○行動開始、行動中の合図の必要性和その方法 ○ロープ操作 <ul style="list-style-type: none"> ・たぐり操作、繰り出し操作 ○制動操作と要点 ○停止後の合図 		<ul style="list-style-type: none"> ◎確保場所と登攀ルート ◎確保の方法は雪質、地形、斜度に対し適当か ◎支点の正しい取り方、使い方姿勢、足場 ◎確保者側ロープ、登攀者側ロープの支点との関係 ○ロープ操作 <ul style="list-style-type: none"> ・くり出し操作 ・確保側ロープの整理 ◎制動結果 <ul style="list-style-type: none"> ・流し過ぎ ・制動急激 ・姿勢、支点のくずれ ◎失敗 ○全面的に不慣れ

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
後続者の確保	<p>◎原則として固定確保、状況に応じ制動確保が必要</p> <p>◎ロープ操作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登攀側ロープのたぐり動作 ・確保方法と要点 <p>◎確保側ロープの処理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則として近く整理 ・雪面の状況によっては斜面に流す 		<p>○ロープ操作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登攀者側ロープのたぐり動作 ・確保側ロープの処理 <p>◎確保方法と要点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・確保失敗 ・動作不慣れ <p>*スタンディングアックスビレイ(SAB)の実習が、氷雪技術を総合的に習得しているかが分かる。</p>	

5. 雪山のセルフレスキュー

20 点

(1) 雪山における雪崩対策の実践

(2) 雪山での自らのパーティーの救助・収容・搬出の実践

中 項 目	小 項 目			
	指 導 法	点	実 技	点
雪 崩 対 策	<p>○種類</p> <p>表層雪崩 (点発生、面発生)、 全層雪崩</p> <p>◎メカニズム</p> <p>弱層 (雪質、結晶形)、気象条件、 斜度等</p> <p>◎対策、ロートの探り方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雪質観察 ・弱層テストの種類 ハンドテスト、コンプレッションテスト、スクラムジャンプテスト ・天候、地形判断 		<p>○弱層テストの方法(1 種類以上)</p>	

<p>雪崩捜索・救助</p>	<p>○用具とその説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビーコン (アバランチトランシーバー) ・プローブ ・ショベル <p>○捜索方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スカーフ&コール ・ビーコン捜索 (電波誘導法、直角(交)法) ・プローブによる捜索 <p>◎救助</p> <ul style="list-style-type: none"> ・掘り出し、応急処置(保温)等 ・搬送 	<p>◎ビーコン捜索</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器機の理解と使用方法 ・効率的な捜索 <p>○プローブによる捜索</p> <ul style="list-style-type: none"> ・効率的な捜索 	
<p>収容・搬出</p>	<p>○二次雪崩の対策(予防、避難)</p> <p>◎雪山での支点設置</p> <ul style="list-style-type: none"> ・設置の必要性 ・種類、設置方法、留意点 <p>○徒手搬送の種類と方法 背負い、ヒューマンチェーン法等</p> <p>○背負い搬送の種類と方法 背負子、ザック、ロープ等</p> <p>○担架搬送の種類と方法 担架、シート(ツエルト、テント等)、柴そり</p> <p>◎搬送時の留意点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担架梱包のゆるみ ・保温、安静、励ましなど 	<p>◎シート梱包の作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ○保温(頭部、首、胴部、足元) ○梱包 ○搬送用ロープのセット 	

プローブ(ゾンデ棒)