

令和6年度 滋賀県山岳連盟 山岳技術研修会 実施要綱  
テーマ「フリークライミングの実践研修」

滋賀県山岳連盟では、山岳活動を行い山岳技術向上のための山岳技術研修会を開催しています。

こうした研修会を通して、自らの登山技術の習得・向上を目指し、また参加者との交流を図り、安全登山・クライミングの実践を進めて頂きたいと考えています。滋賀岳連会員のみなならず、一般参加者とともに山岳研修会に参加下さい。

記

- 目的 登山・クライミング技術の習得
- 主催 滋賀県山岳連盟
- 主管 滋賀県山岳連盟 指導・技術委員会
- 期日 2024年9月7日(土) 9:00~16:00
- 会場 大津市北小松 比良げんき村 人工登攀壁
- 受付 集合受付 8:30~
- 参加費 滋賀山岳会員 1,500円 岳連非会員 3,000円
- 講師・スタッフ 主任講師 益戸 隆二(日本スポーツ協会 スポーツクライミングコーチ)  
その他 指導・技術委員会
- 研修内容 「クライミング セルフレスキューの基礎習得・実践」  
※研修内容は天候や会場の状況によって変更する場合があります
- 9:00 開校式~オリエンテーション
  - 9:15 クライミングギヤ・確保技術(講師より講義)
  - 10:00 基本技術(講師より講義・指導・実践)
    - ① ノットとヒッチ
    - ② アンカー構築
    - ③ ビレイデバイスの使用の仕方
    - ④ 仮固定
    - ⑤ 懸垂下降
    - ⑥ 登下降
  - 12:00 昼食・休憩
  - 13:00 シングルピッチのセルフレスキュー技術の指導・実践
  - 15:00 片付け~閉講式~解散
- 装備 昼食・飲料水・筆記用具・日帰り登山装備(ザック・雨具・防寒着等)  
クライミングギヤ一式(下記参照、持っている範囲で持参下さい)  
ハーネス(レッグループ式)/安全環付オフセットD型カラビナ3~4枚/  
HMS型安全環付カラビナ1枚/オフセットD型カラビナ(ストレート)2~3枚/  
PAS(パーソナルアンカーシステム)/クイックドロ-5本程度  
ビレイデバイス(ガイドモード付チューバータイプ、ガイドモードで使用できる安全環付きHMSやオーバル型とセット)/フリクションヒッチ用コード2本/  
ダイニ-マ製ソウンスリング(60cm/120cm)のアルパインクイックドロ-各2本/  
アンカー構築用のスリング(いつも使用しているセットでOK)/ヘルメット  
※クロックス禁止(靴を履いてくること)
- 参加資格 山岳保険(損害賠償補償付き)加入が必須条件  
滋賀県山岳連盟の所属山岳会/団体会員  
各種団体の推薦を受けた者、一般(岳連非会員)  
(一般参加者は、参加審査致します。事情によって参加をお断りする場合がありますのでご了承の上申込み下さい)

- 申込先 滋賀山岳連盟 指導・技術委員会 担当 益戸 隆二  
mail: ryuji-ma@mx.bw.dream.jp
- 締め切り 2024年8月20日まで(先着10名で締め切ります)
- 申込み方法 下記必要事項を記載し、メールもしくは以下QRコードで示すメールフォームにて申込みして下さい。



QRコードが読み取れない場合は以下URLへ  
→ <https://ws.formzu.net/dist/S77293976/>

<必要項目>

氏名/性別/生まれた年/住所/携帯番号/緊急連絡先/所属/山岳保険/要望等

○その他

- ・参加者には必要に応じて、一斉メール等で諸連絡を行います。
- ・荒天などにより中止する場合は、前日までに委員会より連絡致します。
- ・この研修会は危険行動を伴う研修内容を含みます。主催者は安全には十分に配慮しますが、不慮の事態や自然等の外的要因のため、傷害事故や生命に危険をもたらす事態が起こる可能性があります。またこうした事象に対しての出費などは各自の保険等で自己負担にてお願いします。  
それを認知した上で参加の申込みをお願い致します。

以上