

# 丹沢ハイキングスキル Tanzawa Hiking Skills

座学と実習登山  
の2日間

2016 神奈川県山岳連盟 普及委員会 安全登山講習 丹沢登山技能 初級 15 時間コース

## 概要

丹沢でハイキングを安全に楽しむためには基本的な技能と専門知識が必要になります。この2日間の講習では歩行技術・用具・ナビゲーション・山の環境・山の危険・非常時の対応などについて、講師と受講生が少人数のグループで座学と実習登山をおこない総合的に学習します。

ハイキング経験者をご自身のスキルを確認し、さらに充実させるために最適なコースです。

## ハイキングの範囲

- ・ 神奈川県内の登山道
- ・ 登山道が雪で覆われていない時期
- ・ 日帰りおよび山小屋泊

## 日程・募集人数

### 第1回

平成28年7月16日(土)～17日(日)・12名

### 第2回

平成28年11月26日(土)～27日(日)・12名

- ・ 最少催行人数6名
- ・ 初日は山岳スポーツセンターに午前9時集合
- ・ 2日目は山岳スポーツセンターに午前8時集合。解散は午後5時
- ・ 宿泊は含まれませんが山岳スポーツセンター 宿泊希望者はご案内します

## 場所

神奈川県立山岳スポーツセンター(座学) および  
周辺の山(実習登山)

## 参加費

一般 12,000 円 / 会員 11,000 円  
(受講料・テキスト代・保険料)

## 年齢、体力、経験

- ・ 年齢 18 歳以上
- ・ 実習登山では初日 4 時間(標高差 300m・距離 5km)、2 日目 6 時間(標高差 900m・距離 15km) 程度の山歩きがありますので、それが可能な方。心疾患等持病のある方は医師にご相談ください。
- ・ ハイキング経験者(必須条件ではありません)

## 持参品、装備

ハイキングに適した服装・レインウェア上下・地図・コンパス・昼食・飲料等、詳細はお問い合わせください。

## 講師

日本体育協会公認山岳指導員および山岳上級指導員。講師と受講生の比率 1:4 以下。

## お申込み

神奈川県山岳連盟ウェブサイト「安全登山講習」のページより申込書をダウンロードしてお申し込みください。

[www.kanagawa-gakuren.gr.jp](http://www.kanagawa-gakuren.gr.jp)

## お問い合わせ

普及委員会事務局、伊藤宛

[29@kanagawa-gakuren.gr.jp](mailto:29@kanagawa-gakuren.gr.jp)



# 講習内容詳細

## 登山計画

- 1) 山の概要
- 2) ルート計画
- 3) 山登りのための体力

## 歩き方

- 4) 基本的な歩行
- 5) 行動食について
- 6) 急斜面や岩場での動作

## 衣類と用具

- 7) 登山に使う衣類の概要
- 8) 靴の選び方
- 9) 用具の機能と選び方
- 10) 衣類と用具の季節による選び方の違い
- 11) 危急時用具

## 天候

- 12) 天候が山登りに及ぼす影響
- 13) 天気予報の入手

## ナビゲーション

- 14) いろいろな地図の紹介
- 15) 地図上の特徴物や地図記号の紹介
- 16) 計画したルートのナビゲーション方法
- 17) コンパスの基本的な使い方
- 18) 現在地の把握方法
- 19) GPS の紹介

## 山の環境

- 20) 登山者が山に与える影響を理解する
- 21) 山小屋の利用

## 危険要因と非常時の対処

- 22) 山の潜在的な危険要因に気づくことについて
- 23) 山で起こりうる事故について