

## 愛知県勤労者山岳連盟一般般向け登山講座

# 「基礎から学ぶ安心登山2019」 4月6日(土)開講です！

### 安全な登山、まずは基礎から

「今まで一人で登っていたけれど、もっと基礎から学びたい」「一緒に登れる仲間を作りたい」  
——この講座は、そんな人たちと一緒に学び合い、一緒に山に登り、登山の基礎知識・技術を学んでいただける機会です。

楽しく山に登りたい。しかし、安全に登山し事故を起こしてはなりません。

【日程と内容】(講座はいずれも 13:00~16:40 県連事務所で)

No.	日程	テーマ	内容
4月6日(土)	講座①	山に登る前に① 一山に入る姿勢、装備と食糧	登山の楽しみ方。登山に必要な装備や食糧、計画など全般について学びます。
	講座②	山の天気	山の天気の読み方、予測の仕方などを学習します。
4月14日(日)	実技①	まず、山に登ってみよう！ これが”登山“！ 【猿投山】(予定)	近郊の低山に登って、疲れのない歩き方と、パーティでの行動を学びます。
4月20日(土)	講座③	地図の読み方・使い方	地図と磁石は山登りの基本です。地形図の読み方と使い方を学びます。
4月21日(日)	実技②	地図読み山行 【岐阜金華山】(予定)	近郊の山に登って、地図読みを実際に体験します。
5月18日(土)	講座④	リスク回避、計画の立て方、	登山の危険と安全対策・ロープワークについて学習します。
	講座⑤	山での病気、けが、 救急、救命	熱中症、低体温症、捻挫、骨折などについて
5月19日(日)	実技③	危険個所の通過、 【御在所岳・国見尾根】(予定)	ロープワークと安全確保、危険個所の通過方法を学びます。
6月2日(日)	オプション 山行	仲間と一緒に山に登る。 【御在所岳・藤原岳】(予定)	各山岳会の仲間とクリーンハイクを体験しよう。
6月8日(土)	講座⑥	長く登山を続けるために 登山の楽しさ 県連加盟山岳会の紹介、	トレーニングの方法。 山の自然などを学びます。 地元の山岳会を知りましょう。

実技実施山域は都合により変更になることがあります。

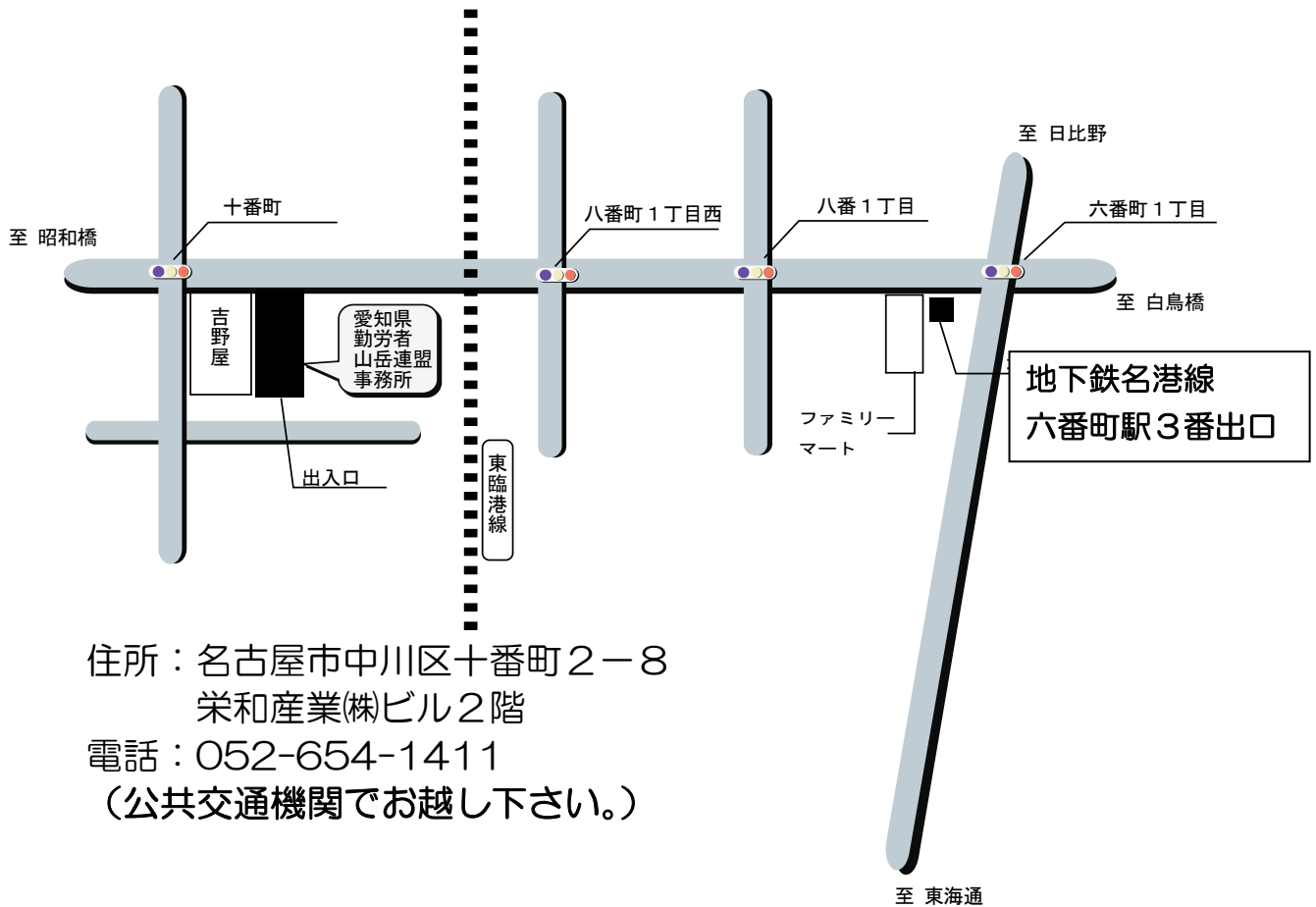
机上講座は講座内容が変更になることがあります。

受講料 : 10,000 円 (4月6日にお持ち下さい。)  
講座不参加、受講中止などでも払い戻しはいたしません。

定員 : 30 名

健康な人なら誰でも参加できます。性別、登山経験は問いません。  
これから登山を始めたい人は大歓迎です。

理論講座の会場 : 愛知県勤労者山岳連盟 事務所 (地下鉄出口より徒歩約5分)



住所 : 名古屋市中川区十番町2-8  
栄和産業(株)ビル2階  
電話 : 052-654-1411  
(公共交通機関でお越し下さい。)

受講申し込み : トップページから受講申込書をダウンロードして  
県連のメールアドレス ([aichirousan@gmail.com](mailto:aichirousan@gmail.com)) もしくは、  
Fax:052-654-1411 に送付ください。

申込み締切り : 2019年3月31日(日)

問合せ先 : 090-4189-0986 (岩田)  
にショートメールで

