

愛知県勤労者山岳連盟一般向け登山講座

「2023 基礎から学ぶ安心登山」 3月25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登山の幅を広げたい」

——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、安全に山に登り、事故は起こさないようにしましょう。

【日程と内容】(講座はいずれも 13:00～17:00 県連事務所で)

No.	日程	テ ー マ	内 容
3月25日(土)	講座①	基礎編・山に登る前に 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 2日(日)	実技①	まず、山に登ってみよう！ [宮路山・五井山]	近郊の低山に登って、楽しく歩き、パーティでの行動を学びます。
4月 8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・使い方を学びます。
4月16日(日)	実技②	地図読み山行 [岐阜金華山]	近郊の山に登って、地図の読み方・ 現在地の把握の仕方等を 実際に学びます。
4月22日(土)	講座④	登山の計画と安全	計画の立て方と、登山の危険予知 について学習します。
	講座⑤	危険箇所の通過、 ロープの使い方	危険箇所の通過、ロープワークに ついて学びます。
5月14日(日)	実技③	危険箇所の通過、 [御在所岳・国見尾根]	ロープワークと安全確保、危険箇所の 通過方法を学びます。
5月20日(土)	講座⑥	ファーストエイド	山での病気・怪我と、対処法について 学びます。
	講座⑦	山筋ゴーゴー体操・練習	山筋ゴーゴー体操の練習をします。
6月 3日(土)	講座⑧	山の自然に親しむ ※県連加盟山岳会の紹介、	
6月 4日(日)	お`ヨソ 山行	仲間と一緒に山に登る。 [御在所岳・藤原岳]	加盟山岳会の仲間とクリーンハイクを 体験しよう。

講座内容・実技山行の山域は都合により変更になることがあります。

愛知県勤労者山岳連盟一般向け登山講座

「2023 基礎から学ぶ安心登山」

3月25日(土)開講です！



受講料 : 12,000 円 (3月25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。
他に、講座の器材費と実技山行の交通費が必要です。

定 員 : 25 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。

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㈱ビル2階

電話：052-654-1411

交通：地下鉄名港線六番町駅3番出口

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 もしくは、

Fax:052-654-1411 に送付ください。

申込み締切り：2023年3月24日(金)まで

問合せ先 : 090-8956-5317 (吉川) 又は上記県連メールアドレス

