

安全で楽しい山登りを続けるために、しっかりとした知識と技術を登山教室で学びましょう。
 半年間、同じメンバーと一緒に学べば、お互いに頑張れるし良い仲間も増えます。
 初心者・初級者を対象にした雪山コース（アイゼン、スットック、ピッケル使用に分ける）山スキーコース
 講師、運営は東京野歩路会の経験豊富な役員が主に担当します。

募 集 要 項

コースと募集内容

- ・雪山Aコース アイゼン・スットック使用冬山歩き入門コース 教室費 16,000円
- ・雪山Bコース アイゼン・ピッケル使用多少経験者向コース 教室費 16,000円
- ・山スキーコース スキー使用の登山コース（パラレルターンが出来る事） 教室費16,000円

保険など 各自で山岳保険やJRO（山岳救助機構）に加入してください。

実技費用 一般の例会同様、実費のみ。

* 教室費は教室の運営（会議室代、講習資料代、参加金、講師実技費補助など）にあてます。

募集締切 11末日

申込方法 往復はがきかEメールで下記事項を記入のこと。

会員番号・氏名・性別・血液型・生年月日・郵便番号・住所・電話番号・携帯番号・Eメールアドレス
 緊急連絡先・保険の名称・自己紹介（入会年月・登山開始時期・主な山暦等）

申込先 山本洋子 〒115-0042 東京都北区志茂2-43-3

（問合せ先） Eメール yamayou@jcom.ne.jp

第40期	机上講習テーマ・日時	実技講習日時	雪山Aコース	雪山Bコース	山スキーコース
2018年 12月	12日(水) 積雪期開講式 担当講師・役員紹介 装備の説明	22(土) 又は23日(祝) (日帰り)	装備用法・歩行基礎 谷川岳	装備用法・登攀基礎 谷川岳	装備用法・登攀基礎 谷川岳
2019年 1月	13日(水) 冬山・春山の気象 自然保護	26(土)27(日) 山小屋泊	読図・行動の基本 東天狗 滑落訓練講習	雪上歩行 東天狗～西天狗 滑落訓練講習	シール歩行 神楽峰
2月	16日(水) 地図・地図ソフトの話	23(土)24(日) 山小屋泊 くろがね小屋	山小屋泊の体験 安達太良山 復路 ロープウェイ	雪上歩行 安達太良山 往復共歩き	深雪の対抗 安達太良山
3月	13日(水) 山での病気・救急方法	23(土)24(日) 山小屋泊	雪上歩行再確認 白毛門	雪上歩行再確認 白毛門	悪雪対応 妙高山
4月	10日(水) 山でのケガ・病気 救急用具の使い方 未定 普通救命講習	27(土)28(日) テント	テント泊体験 三ツ頭 東尾根	ルートファインディング 権現岳 東尾根	ビバーク体験 白馬乗鞍岳
		普通救命講習会：中野消防署 12時30分集合 費用1400円位 未受講者は必須、更新者も受講			
5月	15日(水) 机上修了式 実技打合せ 懇親会	25(土)26(日) テント泊又は山小屋	総合復習 上高地	総合復習 針ノ木岳	総合復習 針ノ木岳

机上講習会場 神田 千代田区立スポーツセンター8階第三集会室

時間 18:30～19:00 ロープワーク又は三角巾練習（参加自由）

19:00～20:00 テーマ講習

20:00～20:30 実技講習打合せ（質疑応答）

* 講習日程、開催場所等は、状況により変更される場合があります。
 実技コース等変更有