

登山教室受講者募集

安全で楽しい山登りを続けるために、しっかりと知識と技術を登山教室で学びましょう。
半年間は、同じ仲間と季節の移り変わりや自然の醍醐味を感じ切磋琢磨しながら経験値をあげてください。
教室の最後にはきっと達成感があります。
初心者・初級者を対象にした雪山コース・ゲレンデスキーの技術の講習と山スキーの入り口を学ぶコースを設けました。
講師と運営は東京野歩路会の経験豊富な役員が担当します。

《コースと募集内容》

雪山コース	雪山の初心者・初級者向けコース 募集人数 10名位	教室費	23,000円
スキーコース	山スキーのためのゲレンデスキー講習のコース	教室費	20,000円

実技の講習内容他の詳細は、東京野歩路会のHP→登山教室へアクセス→募集要項をクリック→PDFファイルのP.2に掲載

保険など 各自で日山協の山岳救助保険や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。

* スキーコースは、状況により講師の宿泊代を受講生の方々でお支払い頂く場合がございます。

募集締切 11月末日

(状況により早く締め切る場合がございますので早めにお申し込みください)

申込方法 東京野歩路会のHPから登山教室へアクセスして申込書をダウンロードし必要事項を記入の上、添付ファイルにて田澤までメールしてください。メールの表題(件名)は、「登山教室申込み」としてください。

申込先 田澤 智香子

(問合せ先) **Eメール** : climbingck@gmail.com

(お断りをする場合がございます。山嶺を参照)

Schedule (2023年12月～2024年5月)

第50期	机上講習テーマ・日時	雪山コース	スキーコース
12月 三角巾 工藤講師	13日(水) 積雪期開校式 真島代表 挨拶 担当講師 紹介	装備用法・歩行基礎 谷川岳 土合の家 泊 16-17日(日)	実技:ゲレンデコンディションを考慮し1-3月開催 13日机上講習終了後、ミーティング ・1-3月実技についての連絡事項 ・実技講習内容
1月 三角巾 工藤講師	17日(水) 冬山・春山の気象 真島講師	雪上歩行 東天狗 黒百合ヒュッテ 泊 20-21日(日)	センターポジションの獲得 ①6-8日(土-祝) ②13-14日(土-日) かぐらスキー場 深雪への対応 ※山スキー道場同時開催 ③27-29(土-月) 夏油温泉スキー場
2月 三角巾 工藤講師	14日(水) 山の環境とマナーについて 小高講師	岩稜歩行 硫黄岳 赤岳鉱泉 泊 17-18日(日)	急斜面への対応 ※山スキー道場同時開催 ④10-12日(土-祝) 梅池(白馬) ※希望者はシール登攀
3月 ロープワーク 栗田講師	13日(水) 雪崩とリスク管理 宮崎講師	強風対策 唐松岳 八方池山荘 23-24日(日)	総合練習 ⑤2-3日(土-日) かぐらスキー場 卒業試験 ⑥16-17日(土-日) かぐらスキー場
4月 ロープワーク 栗田講師	10日(水) バリエーション登山 小出講師	テント生活 至仏山 テント泊 20-21日(日)	机上レクチャー 10日(水) 実技の総括
5月 ロープワーク 栗田講師	8日(水) 机上習了式 真島代表 挨拶 各コース打合せ・反省会 懇親会	総合復習 燕岳 燕山荘 泊 18-19日(日)	机上レクチャー 8日(水) オフシーズンのトレーニング

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

19:00～19:40 テーマ講習

19:45～20:45 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 机上にて変更連絡

スキーコースの目標

技術の習得と山スキーを始める目安となっているSAJ2級さらに1級の習得を目標とし山スキー例会に参加できるスキルの習得

スケジールと講習内容

2024年	1月6～8日 (3日間集中レッスン)	かぐら 清つ館 泊	緩斜面/低速でのセンターポジション ブルークスタンスから、パラレルへ ターン弧のコントロール① (谷足荷重)
	1月13～14日	かぐら 清つ館 泊	ターン弧のコントロール② (切替操作) (ロングターン、ショートターン) (スキッド、カービング)
	1月27～29日 (3日間集中レッスン)	夏油温泉 泊 山スキー道場と同時開催	急斜面への対応：シュテムターン (しっかりとした制動操作) 長い距離でのスピードコントロール 深雪への対応
	2月10～12日 (3日間集中レッスン)	梅池 (白馬) : ゲレンデ 小谷村 (泊) 山スキー道場と同時開催	急斜面への対応：ショートターン (スピードコントロール) 装備のある方はゲレンデでの山スキーでの登攀
	3月2～3日	かぐら 清つ館 泊	総合練習 見栄えの良い滑り方、検定種目のポイント
	3月16～17日	かぐら 清つ館 泊	卒業試験 メンバーの装備と状況が許せばゲレンデトップ (5ロマではありません) からシール登攀、オフピステへ