

アイス・クライミング教室

登山者が、自然を相手に登山を安全に楽しむには、登山の内容に適切な体力や技術、状況判断などの能力が求められます。

登山教室は、それらを短期間に学び、未知の要素の多い山に、自己の判断から安全に登山ができるようになることを目的としています。

アイス・クライミング教室は、アイゼンやピッケル操作の習熟を望む初級者や、アイス・クライミングの初心者を対象にしています。

講習は、凍結した沢の滝や人工の氷瀑にて、雪山登山には欠かすことのできないアイゼンやピッケルの操作法、そして垂直の氷瀑を攀じ登るダブル・アックス技術などの動作や安全確保を繰り返し練習します。これらの技術の習得と経験を、あなたの登山に役立ててください。

あなたの登山が、安全に楽しくなることを希望します。

岩根山荘・アイスツリー



アルパイン・ガイド 渡辺篤夫

〒182-0006 東京都調布市西つつじヶ丘4-23-28-406

tel/fax042-483-0188 e-mail:w-tomo@mte.biglobe.ne.jp

<http://www2s.biglobe.ne.jp/~w-toku/>

岩根山荘・アイスツリー

高原野菜で有名な川上村は、高地であることから冬期には日中でも氷点下になり、廻り目平に近い岩根山荘の庭には、まいとし人工の氷瀑が設けられます。

山荘の庭先での練習が可能なことから、アプローチに時間を費やすことなく練習ができ、初心者からベテランまでに人気があり、多くの登山者がアイス・クライミングを楽しんでいます。

※講習場所は、都合により変更になることがあります。

※現地への連絡には、状況により携帯電話（０９０－３２２７－２５５８）が利用できます。

■期日

０２月０１日（土）～０２日（日）

月 日（ ）～ 日（ ）

※講習の期日は、都合により変更になることがあります。

※上記の期日以外にも実施が可能です。ご希望の場所や期日をご相談ください。

■集合場所と日時

J R中央線蕪崎駅へ０９：３０AM／岩根山荘へ１０：３０AM

※集合場所と日時は、都合により変更になることがあります。

■集合地への交通

千葉発（特）０６：３８→新宿発０７：３０→蕪崎着０９：１８

※上記の時刻は変更になることがあります。利用の際にはご確認ください。（２０２０年０１月調査）

※前夜や早朝発の辛い方は、集合地付近に宿泊されることをお勧めします。

■解散場所と日時

岩根山荘にて０３：００PM頃／蕪崎駅にて０４：００PM頃

※解散場所と日時は、都合により変更になることがあります。

■宿泊

「岩根山荘」 tel 0267-99-2200

<http://www.iwane-inc.co.jp>

※宿泊は講師が手配します。

■講師

国際山岳ガイド（UIAGM） 渡辺篤夫

■参加料金

20,000円（講習料・傷害保険料）

※受講生は、参加料金のなかから傷害保険に加入していただきます。

※参加料金には、受講生の交通費、宿泊費、アイスツリーの使用料などは含まれていません。

■行動予定

1日目：集合／準備／昼食／練習／夕食／机上講習／宿泊

2日目：起床／朝食／練習／昼食／練習／解散

※行動予定は、現地の状況や登山者の都合などにより、変更になることがあります。

※自然が相手の登山には多少の危険が伴い、登山者には責任ある判断と行動が求められます。

■講習内容

アイス・クライミングの練習

- ・氷上歩行・登降（アイゼン歩行／バランス保持／三点支持／体重移動）
- ・アイス・クライミング動作（ハンマー打ち込み／アイゼン蹴り込み／バランス保持／体重移動）
- ・安全確保（支点設置／アンカー設定／仲間のビレイ／ランニング・ビレイ）
- ・用具類の取扱（アイゼン操作／ピッケル操作／アイス・ハンマー操作／アイス・スクリュウ設置）
- ・その他

※講習内容は、現地の状況や登山者の都合などにより、変更になることがあります。

※講習内容についての希望などは、遠慮なくご相談ください。

■食事について

- ・初日の朝食は、各自で済ませてください。
- ・昼食には、行動食（二食分）を用意する。または、山荘に注文することもできます。
- ・夕食や朝食は、山荘で食事をします。

※行動食とは、飲料水、おにぎりやパン、菓子や果物などの調理せずに飲食できるものです。

寒冷時には凍ったりするものもありますから、ご注意ください。

（例）飲料水、ジュース、紅茶、おにぎり、パン、飴、チョコレート、ミカン、ソーセージなど。

■衣類について

- ・ 衣類表の○印の衣類が必要です。必ずしも必要ではないが携行すると都合の良いものには△印をつけました。衣類表を参考にしてご用意ください。
- ・ 衣類が都合で揃えられない場合には、お知らせください。

衣類表（アイス・クライミング／岩根山荘）

	品名	備考
○	ソックス	保温性が良く肌触りの良いもの／予備を携行
○	登山用肌着（上下）	ウールや化繊地で濡れても保温性が良いもの
○	ゲーター	靴へ雪や雨等の浸入を防ぐ／ファスナーやゴム等を点検
○	登山用ズボン	保温防風性が良く足腰の運動が楽にできるもの
○	登山用シャツ	ウールや化繊地の襟付きで長袖のもの
○	セーター類	登山用シャツの上に着るウールや化繊地の防寒着
○	レイン・ウェア（上下）	防水透湿性のあるもの（ゴアテックス等）が適当
○	ウインド・ブレーカー（上下）	セーターの上に着る防風着／防水透湿性のものが適当
○	防寒着	セーターの上に着る防寒着／羽毛服等が適当
○	帽子／目出帽	顔や耳や頭等の防寒と保護のために被る
○	サングラス／ゴーグル	吹雪や紫外線から目を保護する／ホルダー付きが適当
○	手袋（防寒用）	手に馴染み濡れても保温性が良いもの／予備を携行

※レイン・ウェアは、防水透湿性のあるウインド・ブレーカーで兼用できます。

※衣類は、寒冷、降雨、降雪、強風など、登山中の天候を考慮して、適当なものをご用意ください。

<メモ>

■ 装備類について

- ・ 装備表の○印の行動用具類などが必要です。必ずしも必要ではないが携行すると都合の良いものには△印をつけました。装備表を参考にしてご用意ください。
- ・ 行動用具類が都合で揃えられない場合には、お知らせください。教室の備品を利用することができます。貸出しを希望する場合には、申込書に品名とサイズを記入してください。

装備類表 (アイス・クライミング／岩根山荘)

	品名	備考
○	登山靴	足に馴染み保温性が良くアイゼンが装着できるもの
	わかんじき	深雪の歩行に用いる／登山靴への装着を点検
○	アイゼン	氷雪上の歩登降用具／登山靴への装着を点検
	ピッケル	氷雪上の登降や滑落停止の用具／バンド付きが適当
○	アイス・ハンマー×2本	氷に打ち込みやすいものが適当
○	ハーネス	サイズが適当なもの
○	スリング	長さ120cmを1本と60cmを1本とを携行
○	カラビナ	ロック式を2個とノーマルを2個位とを携行
○	アイス・スクリュウ×3本位	確保支点の設置に使用
○	クイック・ドロウ×3個位	ランニング・ビレイに使用
○	ヘルメット	落氷や転倒等の際に頭部を保護するもの
○	リュックサック／カバー	容量が40リットル位の携行品を収納して背負えるもの
	テント	防風や保温性のあるもの／共同のテントを利用
	マットレス	保温のために敷く断熱マット
	スリーピングバック／カバー	適当な保温力のあるもの／濡らさないように携行
	ストーブ／燃料／コッヘル	ガス・ストーブが適当／燃料を1個携行
	食器類	食事に用いるカップや箸やスプーン等
○	魔法瓶／水筒	容量0.5～0.7リットル位が適当
△	ヘッドランプ／電池	電池や電球の予備を携行
	ライター	電子着火式のもの不可／濡らさないように携行
	ビバーク・サック	非常時に身体を包み保温するアルミ箔の袋
	地図／コンパス	現在地の確認等に用いる
○	救急医薬品類／日焼け止め	包帯・三角巾・常備薬等の救急応急処置用品類
○	ごみ袋	ごみを持ち帰るための袋でポリ袋等が適当
△	健康保険書	コピーでも良い

※リュックサックは、行動の妨げにならないように、携行品の軽量化に努めてください。

※新たに装備類を購入する場合には、適当なものを選択してください。

※購入の際に不明な点は、遠慮なくご相談ください。

■お願い

- ・ この登山教室は、山岳地という自然の中で実施します。自然が相手の登山には多少の危険が伴い、この講習会も例外ではありません。軽率な行為は事故のもとです。登山者には責任のある判断と行動が求められることをご理解ください。
- ・ 安全の確保には最大限の注意を払いますが、登山者自身が自己の安全について十分に心掛けていただき、講師の指示に従い行動されるようお願いいたします。
- ・ 講習中に体調の異状を感じたら、速やかに申し出てください。
- ・ 行動中は、適時適所で適切な指導や指示を受けてください。
- ・ 登山について、日頃から疑問に思っていることなどを遠慮なくおたずねください。
- ・ 山荘では、登山靴やピッケル、貴重品などの管理を怠らないようにしてください。
- ・ 集合から解散までの行動は団体行動になります。お互いに協調性をもち助け合いながら行動してください。この機会に交歓されて有意義な一時をお過ごしください。
- ・ 天候に拘わらず実施しますが、安全のために行動予定が変更になることがあります。その場合にも、参加料金はそのままとさせていただきます。ご承知おきください。
- ・ 自然保護に努めていただきます。「自然をとうとび、自然を愛し、自然に親しもう」。「自然に学び、自然の調和をそこなわないようにしよう」。「美しい自然、大切な自然を永く子孫に伝えよう」。

■お問い合わせ・申し込み

- ・ 案内をご覧になり、不明な点はお問い合わせください。また登山教室に限らず登山に関するお問い合わせにも、ご利用いただければ幸いです。
- ・ 登山教室へ参加するには、健康で標準的な体力が求められることをご理解ください。団体での行動に不安のある方は、個人指導の方法もありますから、ご相談ください。
- ・ 申込書には、登山の場所や期日、装備類の貸出しを希望する場合には、品名とサイズなど、必要事項を記入して、郵送するかファクシミリにて送信してください。また、申込書の必要事項を電子メールにて送信されても結構です。
- ・ 参加料金は、現金書留か郵便振替（口座番号00100-9-154871 渡辺篤夫）をご利用ください。
- ・ 申込書と参加料金の受領をもちまして、正式な申し込みとさせていただきます。

お問い合わせ・申し込み先

アルパイン・ガイド 渡辺篤夫

〒182-0006 東京都調布市西つつじヶ丘4-23-28-406

TEL/FAX042-483-0188 e-mail:w-tomo@mte.biglobe.ne.jp

<http://www2s.biglobe.ne.jp/~w-toku/>