

初心者の岩登り教室

初心者の岩登り教室は、岩登りの経験がない初心者や多少の経験はあるが基礎的な練習を希望される初級者を対象にしています。リラックスしての受講ができるように、自然条件の良い練習場において、平日に小人数で実施します。

講習内容は、手掛かりや足掛かりの利用法、バランスの保持法、身体の移動法、安全確保法、懸垂下降法などの岩登りの基礎技術と危急時の対処法などを、繰り返して練習します。

これらの岩場における身のこなしや安全確保の練習は、登山における岩場や鎖場の通過にも役立ちます。岩登りの知識や技術の習得と経験を、あなたの登山に役立ててください。

登山が安全に楽しくなることを希望します。

日和田山の岩場



国際山岳ガイド (UIAGM) 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-tokuo/>

日和田山の岩場

日和田山の岩場は、奥武蔵の山々の始まり、日和田山の麓にあります。都心から電車で1時間半位の西武池袋線高麗駅より、歩いて30分位の林の中にあります。

高さが約20～30mのチャート質のしっかりした岩場は、良く整備されて都心に近いことから人気があります。平日にも練習に訪れる人が多く、年間を通して利用できます。

※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06日（木）

03月17日（火）

04月14日（火）

※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。ご希望の期日や場所などをご相談ください。

■集合場所と日時

西武池袋線高麗駅前へ10:00AM

※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

西武池袋発（急）08:37→飯能着09:30乗換／同発09:32→高麗着09:40

※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。（2018年03月調査）

■解散場所と日時

西武池袋線高麗駅前にて04:00PM頃

※高麗発池袋方面行16:24／16:53

※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。

■講師

国際山岳ガイド（UIAGM） 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-tokuo/>

※案内をご覧になり、不明な点は遠慮なくお問い合わせください。

■参加料金

12,000円（講習料・傷害保険料）

※午前と午後の半日限りに受講することもできます。その際の参加料金は6,000円です。

※受講生は、参加料金のなかから障害保険に加入していただきます。

※参加料金には、受講生の交通費などは含まれていません。

■行動予定

10:00 集合／高麗駅前→岩場
10:30～12:30 クライミングの練習
12:30～13:30 昼食／休憩
13:30～15:30 クライミングの練習
15:30 終了／岩場→高麗駅前／解散

※行動予定は、現地の状況や受講生の都合などにより、変更になることがあります。

※自然が相手の実習には多少の危険が伴い、受講生には責任ある判断と行動が求められます。

■講習内容

岩登りの基礎練習

- ・クライミング動作（ホールド利用／三点支持／バランス保持／体重移動）
- ・安全確保（アンカー設定／セルフ・ビレイ／仲間のビレイ／ランニング・ビレイ）
- ・懸垂下降
- ・セルフ・レスキュー（自己脱出／仲間の救出）
- ・岩登り（登山）用具類取扱法
- ・その他

※講習内容は、現地の状況や受講生の都合などにより、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

- ・昼食には、行動食をご用意ください。また、食料と炊事用具を携行して、簡単な食事を自炊することもできます。

※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。

■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、ご相談ください。

衣類表（岩登り／日和田）

	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（寒冷期）	ウールや化繊地で濡れても保温性が良いもの
○	登山ズボン／クライミング・パンツ	保温防風性が良く足腰の運動が楽にできるもの
○	登山シャツ	ウールや化繊地の襟付きで長袖のもの
○	セーター類（寒冷期）	登山シャツの上に着るウールや化繊地の防寒着
○	レイン・ウエアー（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（寒冷期／羽毛服等）	セーターの上に着る防寒着／羽毛服等が適当
○	帽子	顔や耳や頭等の防寒と保護のために被る
	サングラス	紫外線から目を保護する／ホルダー付きが適当
○	手袋（確保用）	グリップ性が良く濡れても保温性が良いもの

※レイン・ウエアーは、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、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。

■ 装備類について

- ・ 装備表の○印の装備類が必要です。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。装備表を参考にしてご用意ください。
- ・ 装備類が都合で揃えられない場合には、ご相談ください。教室の備品を利用することもできます。貸出しを希望する場合には、申込書に品名とサイズをご記入ください。

装備類表（岩登り／日和田）

	品名	備考
○	アプローチ・シューズ	岩場へのアプローチに用いる
○	クライミング・シューズ	岩登り専用の靴／運動靴や登山靴でも練習が可能
	アイゼン	氷雪上の歩登降用具／登山靴への装着を点検
○	ハーネス	身体に装着する安全確保の装具／サイズが適当なもの
△	スリング	確保に用いる／長さ120cmと60cm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
△	懸垂下降器／確保器	懸垂下降や確保に用いる制動器
○	ヘルメット	落石や転倒等の際に頭部を保護するもの
△	ナイフ	ナイロン・ロープ等の切断に使用
○	水筒／魔法瓶	容量0.5～1.0リットル位が適当
○	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
	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
	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	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

※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。受講生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。
- ・ 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。・岩場は私有地です。迷惑のかからないように心掛けてください。
- ・ 岩場の付近には水場やお手洗がありません。高麗駅などでそれらをご用意ください。
- ・ 悪天候などの場合には中止になります。実施が危ぶまれる時には、前夜や当日の朝などに電話でご確認ください。
- ・ 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で送信してください。また、申込書の必要事項を電子メールで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

国際山岳ガイド（UIAGM） 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-tokuo/>