

令和3年度積雪期登山基礎講習会開催要項

1 目 的

「雪に親しむ」をコンセプトに、気象学と雪氷学の観点から雪について学び、雪上での歩行技術や生活技術、危急時対策を中心に積雪期登山に必要な基礎の習得を目指す。

2 主 催

独立行政法人日本スポーツ振興センター

3 共 催

公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会
公益財団法人全国高等学校体育連盟

4 後 援

スポーツ庁

5 期 間

令和4年2月11日(金)～2月13日(日)の3日間

6 会 場

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所及び周辺山域
〒930-1405 富山県中新川郡立山町芦峠寺ブナ坂6 TEL(076)482-1212 FAX(076)481-1534

7 応募資格・募集人員等

(1)応募資格

所属団体の所属長等(教育長、大学長、学校長、会長等)が推薦する以下の者

- ア 高等学校・高等専門学校の山岳部等で指導する教職員等
- イ 小学校・中学校等の野外活動を担当する教職員
- ウ 大学の登山活動を行うクラブやサークル等で指導する監督、コーチ、顧問等
- エ 都道府県・市区町村の野外活動担当者及び地域・職域における登山の指導者
- オ 都道府県山岳連盟(協会)等で指導的立場にある者
- カ 登山ショップの店員、登山教室等の企画や指導に関わる者
- キ 大学の登山活動を行うクラブやサークル等で活動している者
- ク 山岳遭難救助組織に所属する者

(2)募集人員 18名

8 研修会の日程及び内容

日程	内容	研修場所
2月11日(金)	受付 12:30～ 開会式、講義、班別研修、班別協議	国立登山研修所及び周辺山域
2月12日(土)	総合研修、班別研修、研究協議	国立登山研修所及び周辺山域
2月13日(日)	総合研修、班別協議、閉会式 解散 15:30 頃	国立登山研修所及び周辺山域

※詳細な日程及び内容は、国立登山研修所ホームページ(<http://www.jpnsport.go.jp/tozanken>)
で確認してください。



9 個人装備

国立登山研修所ホームページを参考にしてください。

10 参加申込方法

- (1) 所属団体の所属長等(教育長、大学長、学校長、会長等)が以下の書類をそろえて参加希望者を推薦し申込をしてください。

提出書類	備考
(ア) 積雪期登山基礎講習会の開催について【別紙1】	所属団体の代表者が記入してください。 (ファイル変換の必要はありません。)
(イ) 参加希望者個人票【別紙2】	参加希望者本人が記入してください。 (ファイル変換の必要はありません。)
(ウ) 登山指導歴書【別紙3】	
(エ) 健康・体力調査票【別紙4】	
(オ) 参加確認書【別紙5】	参加希望者本人が署名してください。 (署名したものをスキャンし、PDFファイルにして下さい。)

- (2) 申込方法 **電子メールにてお申し込みください。**

【宛先】 tozanken@jpnspport.go.jp (必要書類をデータ添付してください)

※申し込み提出書類の様式は、国立登山研修所ホームページからダウンロードできます。

- (3) 申込期間 **令和 4年 1月 4日(火)～令和 4年 1月 21日(金) 必着**

- (4) 承認通知発送予定 令和4年1月下旬を予定

- (5) 申込書を受領した際は必ず受取りの返信を行います。

11 参加者の決定

- (1) 国立登山研修所で参加申込書類をもとに選考の上、参加者を決定します。

- (2) **参加の可否については、推薦者(所属長等)に電子メールにて通知します。**

- (3) **参加承認者には、健康診断書(当所指定の様式に限る)、保険申込書等の提出物に関して電子メールでご連絡します。**

※健康診断書の提出に必要な経費は参加者の負担となります。

12 参加費用

- (1) 国立登山研修所における施設利用料(前泊含む全日程分) 2,000円

- (2) 国立登山研修所における食費 1食分

(1日目夕食1,300円 ・2日目朝食700円 ・3日目昼食750円 ×1食) 2,750円

- (3) 傷害保険料 3,000円または4,000円 ※参加者で選択
(公務災害で対応される方は保険申込の必要はありません)

- (4) 諸費用(集合写真代) 950円

- (5) 幕営講習中の食費2食分(2日目夕食 ・3日目朝食)、燃料等購入費 約2,000円

※参加費用は受付時に集金します(現金に限る)。なお、金額は変更する場合があります。

※2日目の昼食はありません。行動食を参加者で準備してください。

13 参加申込の取り消しについて

参加申込後、何らかの理由によりやむを得ず申込を取り消す場合は、**必ず推薦者(事務担当部署)から国立登山研修所に申込取り消しの理由等を連絡してください。**

※参加希望者本人から直接国立登山研修所への申込取り消しは受け付けません。

14 その他

- ・研修会に際し、報道機関の取材・撮影が入る場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染対策に関して、別紙6を参照しお申し込みください。
- ・参加承認者には後日抗原検査キットを送付します。講習会参加の事前検査に御協力をお願いします。

令和3年度積雪期登山基礎講習会日程表

	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)	
	プログラム 講習予定場所等	プログラム 講習予定場所等	プログラム 講習予定場所等	
6		起床	起床	6
7		朝食 食堂	朝食 自炊 体育館・屋外	7
8		講義 「冬山の気象」 「積雪と雪崩」 講義室 担当 飯田肇	雪崩サーチ&レスキューデモ 研修所周辺	8
9		講義「雪崩サーチ&レスキュー」 講義室 担当 未定	班別講習(入山講習) 周辺山域(材木坂など) ・歩行訓練 ・ナビゲーション技術 ・雪崩サーチ&レスキュー ・搬送 等	9
10		班別講習(入山講習) 周辺山域 ※積雪調査講習(各班順次指導を受ける) 担当:飯田肇		10
11		・歩行技術 ・ナビゲーション技術 ・幕営 生活技術 ビバーク		11
12			装備の点検・整理・返納	12
13	受付 事務室前	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>積雪のある周辺山域へ入山して実技講習を行います。 研修所敷地内において、各自のビバークサイトを構築し、状況に応じてビバーク訓練を実施します。 ※シュラフ・ツェルト・マット・その他防寒具などは各自で用意してください。 ※ストーブ・クッカー・食器などは各自で用意してください。 ※12日夕食・13日朝食の食材は登山研修所で準備します。 ※燃料(ガスカートリッジ)は登山研修所で販売します。 ※その他不明な点は登山研修所へお問い合わせください。</p> </div>	昼食(入浴) 食堂	13
14	開講式 写真撮影・オリエンテーション		班別協議 登山行動の評価(Check)と改善(Act) 講習の振り返り	14
15	講習会の実施にあたって 講義室 担当 渡邊雄二		全体協議 「班別協議の報告とまとめ」 講義室 担当:未定	15
16	班別講習 登山のプランニング(Plan) 顔合わせ ルート・計画 エスケープルート・サブプラン リスクマネジメント		諸連絡(15:00～)・清掃 (講師打ち合わせ会15:00～)	16
17			閉講式 講義室	17
18	夕食 入浴 食堂	幕営・ビバークサイトの構築	18	
19		夕食 ・自炊 ・雪上生活技術 体育館・屋外	19	
20	講師ミーティング(19:00～19:30)	講師ミーティング(19:00～19:30)	20	
21	班別講習 翌日の講習内容確認・装備点検等	班別講習 講習第2日目の確認 翌日の講習内容の確認 ※状況に応じて幕営ビバーク訓練実施	21	
	就寝 消灯22:00	就寝 幕営・ビバーク		

個人装備表

1s=1セット

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
衣類関係				生活用具関係			
	アウタージャケット	1	防水透湿素材		テント	1	個人用
	アウターパンツ	1	防水透湿素材		シュラフ	1	-6℃の環境下で使用できるもの
	ミッドレイヤー上下	適	フリース等 各自必要なものを携行		シュラフカバー	1	防水透湿素材
	ベースレイヤー上下	2s	化繊orウール素材 予備含む		個人用マット	1s	
	防寒着	1	ダウンジャケット等		食器・箸・スプーン等	1s	
	下着	1	化繊orウール素材		ライター	1	電子ライター不可
	インナーグローブ	2s	化繊orウール素材の薄手のもの		ぞうきん	1	セイムタオル可
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手のもの		スタッフバッグ	適	
	オーバークロブ	1	防水透湿素材		ゴミ袋、レジ袋等	適	パッキング等に使用
	上記グローブは例示。低温(-5℃程度)・湿雪による濡れに耐え得るグローブを予備も含め準備すること。				タオル	1	
					ストーブ(ガス)	1	EPI・プリムスなど
	靴下	2s			クッカー	1s	個人用
	ニット帽	1			ツェルト	1	個人用
	バラクラバ	1	目出し帽	その他			
	ロングゲーター	1s	止めゴム予備持参(スパッツ)		スリング(120cm)	2	
	サングラス	1	UVカット、ケース付		スリング(60cm)	2	
	ゴーグル	1	UVカット、ケース付		カラビナ	3	安全環付きカラビナ含む
	行動用具関係				ヘッドランプ	1	照射距離30m以上のもの・新品電池を充填
	ピッケル	1			小型ナイフ	1	紐を付ける等ラッキングできるように準備
	バックパック	1	40~50ℓ程度(ザック)		ホイッスル	1	紐付きのもの
	登山靴	1s	※下記参照		腕時計	1	
	ワカン	1s			トイレトペーパー	適	
	アイゼン	1s	10本爪以上		携帯トイレ	適	
	トレッキングポール	1s	(ストック)		テーピングテープ	1	38mmまたは50mm幅のもの
	水筒	適	1ℓ以上		日焼け止め	1	
	保温用ボトル(テルモス)	適	500ml以上		リップクリーム	1	
	地形図(1/25000)	1	「小見」※所有している方は持参		常備薬	適	
	コンパス	1	プレート付		予備電池	2s	ヘッドランプ・雪崩ビーコン用
	雪崩対策関係				細引き	1	3mm×5m
	雪崩ビーコン	1	トリプルアンテナ		筆記用具	適	小型メモ、ペン
	プローブ	1	2.4m以上	食糧関係			
	シャベル	1			行動食	適	2日分程度
	スノースタディキット	1	所有している方は持参※貸し出し可	非常時対策関係			
					携帯電話	1	

※登山靴は冬期の使用に耐えるもので、低温や湿雪の濡れに対応できるように手入れをしたものを用意してください。

※登山研修所には貸し出しできる装備もありますので必要な方はお問い合わせをお願いします。

国立登山研修所 TEL076-482-1211

その他必要品

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
	室内着	1s	所内研修で着用(ジャージ等)		筆記用具	適	ノート、ペン等
	体育館用シューズ	1	所内研修で使用		健康保険証等	1	
	館内上履き	1	スリッパ等				
	マスク	適	3日間分		手指消毒スプレー	1	携帯できるもの
	使い捨て手袋	適	衛生用		チャック付きゴミ袋	適	使用済みマスク・ゴミ用
	体温計	1			生活用品	適	歯ブラシ、タオル、携帯電話充電器等 ※シャンプー、ボディソープは浴室に備え付けてあります
	着替え	適	所内研修中の着替え				

北陸地方は積雪が多く、研修所周辺は気温がマイナス5℃近くまで下がる気象条件の厳しい場所です。屋外での講習中の寒さや雪による濡れに対応できるようなウェア、登山靴等を準備してください。

別紙 1

令和 第 年 月 日

独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立登山研修所長 殿

団 体 名
(教育委員会、大学、学校、連盟、協会、山岳会、クラブ、勤務先等の名称)

所 属 長

所 在 地 〒

(担当者氏名 TEL)
(メールアドレス)

令和3年度積雪期登山基礎講習会の開催について (回答)

令和3年12月6日付け 令03日ス振登第41号で通知のあった標記のこと
について、下記の者を適当と認め参加を申し込みます。

推薦 順位	氏 名	年 齢	住 所	電 話 メールアドレス	所 属
1			〒		
2			〒		
3			〒		

添付書類

- ・参加申込者個人票 (別紙2)
- ・登山経歴書 (別紙3)
- ・健康・体力調査票 (別紙4)
- ・参加確認書 (別紙5)

※上記の欄が足りない場合はコピー等で対応してください。

応募総数が多い場合は同一の団体等からの参加人数を調整することになりますが、その際は、原則として推薦順位上位の者から参加を認めていきますので御了承ください。

※参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱いま

令和3年度積雪期登山基礎講習会 参加申込者個人票

ふりがな				性別	男 ・ 女
氏 名					
生年月日	年	月	日生	歳(12月1日現在)	
現住所	〒 電話() 携帯電話 ()				
E-mail					
緊急連絡先	〒 氏名 続柄() 電話() 携帯電話 ()				
所属団体名					
所属団体住所	〒 電話()				
所属校住所 ※所属団体住所と異なる場合	〒 電話()				
所属長名		学校長名 ※所属長名と異なる場合			
所属団体での役職		所属年数 (所属校)		年	

※所属校住所等は教職員の方のみ記入してください。

● 主な部活動(山岳会、クラブ)指導歴を記入してください。 ※教職員の方は、山岳関係以外の部活動についても記載してください。

年	月	指導歴	役職	部員数
平成18年 ~19年	4月~3月	記入例 富山県立劔高等学校山岳部	顧問	30名

● 現在指導している部活動の指導体制 ※教職員の方のみ記入

顧問()名	副顧問()名	その他()名	合計()名
--------	---------	---------	--------

※参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います。

令和3年度積雪期登山基礎講習会 参加者登山経歴書

ふりがな 氏 名	(年齢 才)		所属団体名		
所属部活動 (団体) 構成員数	名	役務		所属年数 (所属校)	年

登山研修所主催の研修会参加歴	年度	研修会
	年度	研修会

- あなたがこの研修会に参加する目的について記入してください。

--

- 意見交換したいテーマ(クラブや部活動運営について、活動の活性化策など)

--

- 特に学びたいこと(積雪期登山のリスクについて、冬山の気象についてなど)

--

- 研修会参加後は所属クラブ等への伝達講習を実施していただきます。
伝達講習の実施状況について、追跡調査(アンケート形式)に協力いただけますか。

はい	いいえ
----	-----

氏名		所属	
----	--	----	--

●直近3年の山行経験について回答してください。

山行日数

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

幕営日数

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

●主な山行歴を記入してください。

年 月	日程	行 程 ※2000m以上の山は○で囲んでください。	役割 (参加人数)	山行形態	平均行動時間
	記入例 HO.Δ月 2泊3日	奈良田-御池小屋(テント泊)-北岳-間ノ岳-農鳥小屋(テント泊)-農鳥岳-大門沢下降-大門小屋-奈良田	リーダー (5人)	テント泊縦走	10時間

●「安全で楽しい登山を目指して～高等学校登山指導者用テキスト～」(独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所 発行)を所有していますか。

はい	いいえ
----	-----

健康・体力調査票

所 属

氏 名

年 齢

歳

性 別

- 1 アレルギーはありますか。 ない あるいはある(具体的に)
- 2 生活習慣 喫煙 すわない すう 1日に()本x()年間
飲酒 しない する (種類と量)
- 3 既往症
・ハチに刺されたことがありますか? ない あるいはある(具体的に)

4 服用している薬

5 身体状況

身 長 _____ cm

体 重 _____ kg

平 熱 _____ °C

血 圧 最高 _____ mmhg

最低 _____ mmhg

- 6 凍傷に罹患したことはありますか? いいえ はい (罹患部位・程度:)

●健康状況について

1 日常生活

- ・疲れやすい はい いいえ
- ・睡眠が不足している はい いいえ
- ・普段、朝食は食べない はい いいえ
- ・日常感じている不具合を記入してください。

2 山行中の問題点

- ・山行中に膝が痛くなる はい いいえ
- ・重たい荷物を背負うと息が切れる はい いいえ
- ・バランスを崩した場合、リカバリーができずよく転倒する はい いいえ
- ・山行中は快眠(熟睡)できない はい いいえ
- ・これまでの山行中における健康上のトラブルあれば記入してください。

● 日常的な運動やスポーツについて

・日常的に運動やスポーツを _____ (している ・ していない)

・日常的に行う運動やスポーツの種目と内容 _____

・日常的に行う運動やスポーツの頻度 1週間に _____ 回 1回あたり _____ 時間

● あなたの経験や体力について

・登山に出かけるペース<○印を付けてください。>

(毎週1回は・2週間に1回くらい・1か月に1回くらい・2か月に1回くらい・半年に1回くらい・1年に1回くらい)

・ぼっかについて 背負って確実に歩けるザックの重量 約 _____ kg

・行動時間 通常の1日の行動時間 _____ 時間

軽装でガイドブック等のコースタイムの _____ % 程度のタイムまでなら疲労せずに歩き続けられる。

・体力の自己評価 自信がある 普通 自信がない
(生徒以上の体力がある) (生徒より体力がない)

5 4 3 2 1

・その他特記事項等

※ 参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います。

参 加 確 認 書

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立登山研修所（以下「国立登山研修所」という。）は、登山の健全な発展を図るため、登山指導者養成のための研修を行うことを目的として設置されています。

本研修会「令和3年度積雪期登山基礎講習会」では、「雪に親しむ」をコンセプトに、気象学と雪氷学の観点から雪について学び、雪上での歩行技術や生活技術、危急時対策を中心に積雪期登山に必要な基礎の習得を目指します。

実技講習には国立登山研修所敷地内及び周辺山域の雪上における基礎技術講習や幕営講習も含まれます。あらためて、登山は危険を内包した自然の中で行われるスポーツであることを十分に認識した上でご参加ください。

国立登山研修所及び実技講師は、安全管理上の指導もしますので、その指示を踏まえ安全に研修会が運営されるよう御協力ください。

国立登山研修所としては、研修会における安全対策には万全を期してまいります。登山は自然の中で行う活動であるため、それでも万が一、事故が発生した場合には応急処置を施し、必要に応じて、最寄りの病院へ搬送いたします。その際、国立登山研修所職員が随行または病院に待機するとともに、ご本人の緊急連絡先に連絡いたします。

また、傷害保険につきましては、国立登山研修所がご紹介しますので、必ず加入してください。

上記のいくつかの留意事項をご確認いただいた上で、下記にご署名いただき、他の必要書類と併せて提出して下さるようお願いいたします。

令和 年 月 日

氏 名

（本人署名）

現住所

新型コロナウイルス感染防止対策について

I 主催者の対応

1 3密（密閉、密集、密接）回避について

- (1) 宿泊部屋は最大利用人数の50%以下となるようゆとりをもって割り振りし、ベッドや布団の間隔をあけてご使用できるようにします。
- (2) 講義中は参加者同士の距離を確保し、こまめに換気を行います。
- (3) 食事や入浴に関して、時間差や対面を避けて座るなどの対応を行い、可能な限り接触機会を遮断し距離を確保します。
- (4) 登山中および休憩時は距離を確保し行動いたします。また、安全性が高くセルフスキューが容易で既知のルートを選定することとします。

2 感染症対策

- (1) 主催者はマスクを着用し、対応いたします。
- (2) 施設内（ドアノブ、テーブル、イス等）を定期的に消毒します。
- (3) 施設の入口のほか各所に消毒設備、ペーパータオル等を設置します。
- (4) そのほか、当施設のガイドラインに応じて対策を行います。

3 参加についてのお願い

- (1) 新型コロナウイルス感染拡大状況により研修会を中止する場合があります。
- (2) お住いの各都道府県において、各都道府県をまたぐ移動規制等が発令された場合、研修会の参加を自粛していただくようお願いいたします。
- (3) 募集人数が過半数に満たない場合、開催を中止とさせていただきます。

II 参加者の対応

1 感染症対策

- (1) 消毒液、マスク、ファスナー付きポリ袋、体温計を持参してください。
- (2) 接触確認アプリ「ココア」を活用してください。
- (3) 研修会1週間前の体温測定結果を提出していただきます。