

# 令和4年度 雪上基礎講習会開催要項

## 1 目 的

雪上での歩行技術や生活技術、危急時対策を中心に春山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 後 援

スポーツ庁(予定)

## 4 協 力

公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会

## 5 期 間

令和4年5月19日(木)～5月22日(日)の4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 及び劔岳周辺  
〒930-1405 富山県中新川郡立山町芦峯寺ブナ坂6 TEL(076)482-1211 FAX(076)481-1534

## 7 募集コース・募集人員

### (1) 募集コースと応募資格

《応募資格》 ※50歳未満の者(令和4年4月1日現在)

登山活動を行うクラブやサークル、団体等に1年以上所属していること。また、一定の体力・経験を有し、所属団体の所属長等(大学長、会長、教育長、学校長等)が推薦する以下の者

ア 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リーダー、若しくはリーダー候補者

イ 都道府県山岳連盟(協会)等で指導的立場にある者

ウ 高等学校・高等専門学校の山岳部等で指導する教職員等

エ 大学の登山活動を行うクラブやサークル等の指導者(顧問・コーチ)

オ 山岳遭難救助組織に所属する者

※ 講習会では2泊3日分の装備・食糧等(25kg程度)を背負って入山し各種研修を実施します。

下記の項目をクリアできる程度の体力・経験が求められますので、参加申込の際は留意してください。

※ 参加者は、新型コロナウイルスワクチン接種証明、若しくはPCR検査陰性証明を持参ください。

(来所された際に抗原検査キットによる検査も実施させていただきます。)

### (2) 募集人員

計18名

## 8 研修日程及び内容等

日 程	内 容	研修場所
5月19日(木)	受付8:30～ 開会式、講義、班別研修・協議 入山準備	国立登山研修所とその周辺
5月20日(金) ～5月22日(日)	入山～班別研修・劔沢にてテント泊～下山 ～班別研修 協議 閉会式 解散 16:30頃	劔沢・劔岳周辺 国立登山研修所

※ 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。参加承認者には後日装備表を送付します。

## 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) 雪上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ファイルにしてください。)

- (2) 申込方法 電子メールにてお申し込みください。

【宛先】 tozanken@jnsport.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4月11日(月)～4月22日(金) 必着 ※承認通知の発送は5月上旬を予定  
(4) 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) 国立登山研修所の施設利用費(前後泊含む全日程分) 2,000円  
(2) 国立登山研修所における食費6食分  
(朝食700円×1食、昼食750円×2食、夕食1,300円×1食) 3,500円  
(3) 傷害保険料 3,000円 または、4,000円 ※参加者で選択  
(4) 諸費用(集合写真代) 950円  
(5) テント泊中の食費4食分(朝食2回・夕食2回)、燃料等購入費 約4,000円  
※ 入山中の行動食3日分は参加者で準備してください。  
※ (1)～(5)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。

## 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。
- ・天候不順等により下山日が遅れることがありますので、ご理解のうえ申し込みいただくようお願いします。
- ・研修会は班単位での行動になります。班編成は参加者のプロフィールを参考にして登山経験や実力、所属等が近い者同士で班を構成するように配慮します。しかし、参加者の状況によっては、この限りではありませんのでご了承ください。
- ・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。
- ・新型コロナウイルスワクチンの接種証明、若しくはPCR検査の陰性証明を確認させていただきます。
- ・来所時に抗原検査キットによる講習会参加の事前検査に御協力をお願いします。

# 令和4年度 雪上基礎講習会 日程表

	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)	
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	
	研修予定場所等	研修予定場所等	研修予定場所等	研修予定場所等	
5		起床(5:00)	班別研修 基礎研修	班別研修	5
6		朝食(食堂)5:30~	主な研修場所 ・剣沢周辺 ・平蔵谷 ・長次郎谷 等	危急時対策 救出計画 搬送訓練	6
7		トラックへ荷物積み込み 玄関前集合		剣沢出発 * 班毎の計画ルートで下山	7
8	受付 (事務室前)	立山駅 立山ケーブル 美女平 高原バス	* 班の総合的な力量により 講師の指導のもと研修ルート を選択する。		8
9	開会式 (講義室) 写真撮影	室 堂 班別研修	歩行技術 ・状況判断 ・ルート選択 ・ロープワーク ・チームでの行動		9
10	オリエンテーション (講義室)	基礎研修 * 班毎の計画ルートで入山	登はん技術 ・支点の構築 ・確保技術 ・固定ロープ ・懸垂下降		10
11	講 義 (講義室) 「読図とナビゲーション」 担当講師(小林)	ナビゲーション技術 ・読図とナビゲーション		室 堂 室堂 高原バス	11
12	班別研修 顔合わせ 登山のプランニング リスクマネジメント	歩行技術 ・状況判断 ・ルート選択 ・ロープワーク ・チームでの行動			12
13	昼 食 食堂等 (班 別)	登山の医学 ・高所順応と高山病の理 解	雪崩サーチ&レスキュー ・捜索 ・掘りだし ・梱包	美女平 立山ケーブル 立山駅	13
14	班別研修 登山計画と準備 個人・共同装備の確認 食料と装備 基本的なロープワーク	生活技術 ・テント設営等 ・食事づくり		玄関前集合 装備の整理・乾燥 入浴 昼 食 食堂等(班別)	14
15		* 入山中の全日程を通じて研 修する。	帰 幕	班別研修 研修会総括	15
16		剣 沢		諸連絡・清掃 講師打ち合わせ会 (15:00~)	16
17	装備の片づけ整理			閉会式(15:45~16:00)	17
18	入 浴	夕 食 (講師打ち合わせ会)	夕 食 (講師打ち合わせ会)	解 散	18
19	夕 食 ガス・α米販売 無線機等の配布 (装備庫)	班別協議 研修について考える 研修第2日目の振り返り 翌日の行動計画の確認	班別協議 研修について考える 研修第3日目の振り返り 翌日の行動計画の確認		19
20	班別研修 (問診 研修生の健康確認) 入山準備・ルートの確認 パッキング・装備点検 研修について考える 研修第1日目の振り返り				20
21	就 寝 研修所泊	就 寝 テント泊	就 寝 テント泊		21

個人装備表

1s=1セット

✓	品名	数	備考	✓	品名	数	備考
衣類関係				雪崩対策関係			
	アウタージャケット	1	防水透湿素材		雪崩ビーコン	1	トリプルアンテナ・マーキング機能付き
	アウターパンツ	1	防水透湿素材		プローブ	1	2.6m以上
	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		シャベル	1	
	ベースレイヤー上下	2s	化繊orウール素材 予備含む		スノースタディキット	1s	所有している人は持参※貸出し可
	防寒着	1	ダウンジャケット等	登はん具関係			
	下着	1	化繊orウール素材		ピッケル	1	
	インナーグローブ	2s	化繊orウール素材の薄手のもの		アイゼン	1s	10本爪以上、ケース付、予備バンド持参
	ウールグローブ	2s	ウール素材の厚手のもの		ワカン	1s	
	オーバーグローブ	1	防水透湿素材		ハーネス	1	ビレイループ付き
	上記グローブは例示。低温(-15℃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。				ヘルメット	1	
	靴下	2s			ビレイディバイス	1	
	ニット帽	1			HMS型カラビナ	2	
	バラクラバ	1	目出し帽		カラビナ	5	
	ロングスパッツ	1	止めゴム予備持参		テープスリング(60cm)	3	
	サングラス	1	UVカット、ケース付		テープスリング(120cm)	1	
	ゴーグル	1	UVカット、ケース付		プルージックロープ	1	※下記参照
行動用具関係				その他			
	バックパック	1	80ℓ程度(ザック)		ヘッドランプ	1	300ルーメン以上推奨
	登山靴	1	※下記参照		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
	水筒	適	2ℓ以上		ホイッスル	1	紐付きのもの
	保温用ボトル(テルモス)	適	500ml以上		腕時計	1	高度計付が望ましい
	地形図(1/25000)	3	立山・剱岳・十字峡※所有している方は持参		トイレトペーパー	適	
	コンパス	1	プレート付		テーピングテープ	1	38mmまたは50mm幅のもの
生活用具関係					常備薬	適	
	シュラフ	1	-15℃の環境下で使用できるもの		携帯トイレ	適	
	シュラフカバー	1	防水透湿素材		予備電池	2s	ヘッドランプ・雪崩ビーコン用
	個人用マット	1			細引き	1	3mm×5m
	食器・箸・スプーン等	1s			筆記用具	適	小型メモ、ペン
	ストーブ(ガス)	1s	EPI・プリムス等	食糧関係			
	クッカー	1s			行動食	適	4日分
	ライター	1	電子ライター不可	非常時対策関係			
	ぞうきん	1	セイムタオル等		修理用具	1s	例:針金、ペンチ、リペアテープ、結束バンド等
	スタッフバッグ	適			非常食	1s	例:コンデンスミルク、食塩、チョコ等
	ゴミ袋、レジ袋等	適	70ℓ位、食糧パッキング等に使用		非常用品	1s	例:レスキューシート、ろうそく、固形燃料、マッチ等
	タオル	1			予備食	2食	味付のα米等を2食分
					携帯電話	1	
					ツェルト	1	個人用

※登山靴は厳冬期の使用に耐えるもので、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すること。  
アイゼンは必ず登山靴に合わせてくること。

※プルージックロープはプルージック用7mmロープ150cmをダブルフィッシャーマンズノットでループにする。

※上記の他に必要な装備があれば各自の判断で持参すること。

※入山食はα米・レトルトカレー・スープ類等簡単なものです。足りないと思う方は副食など用意してください。

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		手指消毒スプレー	1	携帯できるもの
	マスク	適	4日間分		チャック付きゴミ袋	適	使用済みマスク・ゴミ用
	使い捨て手袋	適	衛生用		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
	体温計	1					
	着替え	適	所内研修中の着替え				

北陸地方の山岳地帯は積雪が多く、研修山域では気温がマイナス15℃近くまで下がります。一方で冬季でも降雨に見舞われることがあるなど、気象条件が非常に厳しい山岳地帯です。靴、アウタージャケット、アウターパンツ、サーマルレイヤー等の個人装備は特に点検、整備を行ってください。登山装備は自分の命を守る重要な要件であることを忘れず、入念な準備をして研修会に参加してください。

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4年度雪上基礎講習会の開催について (回答)

令和4年3月22日付け 令3日ス振登第105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す

令和4年度雪上基礎講習会 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(4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4年度雪上基礎講習会 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

幕営日数

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

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(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(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&lt;○印を付けてください。&gt;

(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4年度雪上基礎講習会」では、雪上での歩行技術や生活技術、危急時対策を中心に残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劔岳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くだ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。
- (5) 入山中は、大型テント（8人用）に3名で幕営していただきます。

#### 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く場合があります。
- (4) 参加の方には、新型コロナウイルスワクチン接種証明若しくは PCR 検査陰性証明を確認させていただきます。
- (5) 来所された際には抗原検査キットによる事前検査を実施します。
- (6) 事前検査により陽性反応があった場合、PCR 検査を受けていただくか講習会を辞退していただく場合があります。

### 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。