

平成 30 年度登山リーダー夏山研修会開催要項

1 目 的

大学において登山活動を行うクラブ等のリーダーとリーダー候補者、並びに山岳団体等で指導的立場にある者を対象に、基礎的技術や基本的状況判断力を習得するための研修を行い、チームを率いて安全で確実な登山を実践できるリーダーを養成する。

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

平成 30 年 8 月 25 日(土)～8 月 30 日(木)の 6 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 剱岳周辺

〒930-1405 富山県中新川郡立山町芦峯寺ナ坂6 TEL(076)482-1212 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

《共通応募資格》 ※50 歳未満の者(平成 30 年 6 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・高等専門学校の登山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)

※ 研修会では 3 泊 4 日分の装備・食糧等(25kg 程度)を背負って剱岳周辺へ入山して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。

・5,000m 走のタイムが 25 分以内である

・1 時間に軽装(日帰りの一般登山道を想定した装備)で標高差 400m 以上を登る登高能力がある

・これまでに連続 2 泊以上のテント泊の経験がある 等

【縦走研修コース】 縦走登山を実施する場合の安全確保技術や危急時対策等を学び、残雪が多く残る夏山の条件下でチームを安全に率いる基礎を総合的に研修します。

《応募資格》共通応募資格のみ

【登はん研修コース】 登はんルート上での安全確保技術を中心に、確保理論、支点構築の基礎や危急時対策等を学び、残雪が多く残る夏山の条件下でチームを安全に率いる基礎を総合的に研修します。

《応募資格》共通応募資格に加え、大学生登山リーダー春山研修会の修了者、若しくは無積雪期のルートグレード 3 級以上の登はん経験があり、ピッチグレード 4 級以上をリードできる者

(2)募集人員 各大学、団体、学校若干名 計 25 名(両コース合計)

8 研修日程及び内容等

日 程	内 容	研修場所
8 月 25 日(土)～26 日(日)	受付 14:00～ 開会式、講義、班別研修・協議	国立登山研修所とその周辺
8 月 27 日(月)～30 日(木)	入山 ～ 班別研修 ～ 下山、閉会式 解散 16:30 頃	剱沢、剱岳周辺、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.jpnssport.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にて昨年度の装備表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) 所属長等(大学長、会長、教育長、学校長等)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) 登山リーダー夏山研修会開催について【別紙1】	所属団体の代表者(大学の場合は事務担当部署)が記入してください。 ※大学長等推薦者の公印が必要です。
(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。
(ウ) 登山経歴書【別紙3】	
(エ) 健康・体力調査票【別紙4】	
(オ) 参加確認書【別紙5】	参加希望者が未成年の場合は本人及び保護者が署名、捺印してください。 参加希望者が成年の場合は本人のみが署名、捺印してください。
(カ) 返信用封筒(参加希望者宛)	必ず角型2号封筒を使用し、宛名の面に郵便番号、住所、氏名を記入し 140 円切手を貼付してください(参加希望者全員分を同封してください)。
(キ) 返信用封筒(推薦者宛)	必ず長形3号封筒を使用し、宛名の面に郵便番号、住所、宛先名を記入し 82 円切手を貼付してください(1通のみ同封してください)。

※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。

(2) 申込先 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

〒930-1405 富山県中新川郡立山町芦峯寺ブナ坂6 電話(076)482-1212 FAX(076)481-1534

(3) 申込期間 平成30年6月4日(月)～7月2日(月) 必着 ※承認通知の発送は7月上旬を予定

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、大学と参加希望者それぞれに通知します。

(3) 参加承認者には日程表、個人装備表と健康診断書(当所指定の様式に限る)、保険申込書、事前課題等の提出物を同封します。

※ 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) 1,500円

(2) 国立登山研修所における食費5食分

(朝食600円×2食、昼食700円×1食、夕食1,200円×2食) 4,300円

(3) 入下山に要する交通費 2,460円(立山駅一室堂間)

(4) 傷害保険料 4,000円 または、5,000円 ※参加者で選択

(5) 諸費用(集合写真代) 930円

(6) 入山中の食費6食分、燃料等購入費 約4,000円 ※行動食4日分は参加者で準備

※ (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。

※ (6)は示した金額を目安に各自準備しておいてください。班毎に精算します。

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

・別に開催する「安全登山サテライトセミナー(東京・名古屋・大阪)」にも参加されることで研修効果が高まります。いずれかの会場でセミナーに参加されることをお勧めします。

・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。

平成30年度登山リーダー夏山研修会日程表(予定)

	8月25日(土)	8月26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	
	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	プログラム 研修予定場所等	
5			起 床	基礎研修②	総合研修	危急時対策研修	5
6			朝 食 食堂	各コース共通 ・駒沢周辺 ・別山岩場 ・駒御前の稜線	縦走研修コース ・駒岳北方稜線 ・立山縦走 ・大日岳縦走	・救出計画 ・搬送技術 ・応急処置	6
7		6:00起床 清掃・美化活動 立山駅前・所内	玄関前集合(6:30) 立山駅(7:00発) ケーブル	縦走研修コース ・駒岳北方稜線 ・立山縦走 ・大日岳縦走	等 登はん基礎コース ・平蔵谷 ・長次郎谷 ・本峰南壁 ・源次郎尾根	等 駒沢～室堂の下山コースを班毎に計画したルートで下山	7
8		朝 食 食堂 ※食糧注文票を五十嶋商店へ 研修準備 講義 講義室 「確保理論」	美女平 バス 室堂 * 高所順応のため 1時間程度室堂 周辺で出発準備 及び入山ルートの 打ち合わせ	等 登はん基礎コース ・平蔵谷 ・長次郎谷 ・本峰南壁 ・源次郎尾根	等 登はん基礎コース ・平蔵谷 ・長次郎谷 ・本峰南壁 ・源次郎尾根	等	8
9		(8:00～9:30)	基礎研修①	・ハッ峰6峰周辺	・ハッ峰6峰周辺 ・デンネ周辺	等	9
10		班別研修(所内) 登はん技術 ・ロープ操作の基礎技術 ・支点の構築 ・確保技術 ・固定ロープ ・懸垂下降	ナビゲーション技術 ・読図とナビゲーション 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	等 登はんコース ・ハッ峰6峰周辺 ・源次郎尾根周辺 ・デンネ周辺	等 * 班の総合的な力量により 講師の指導のもとルートを 選択する。	等	10
11			登山の医学 ・高所順応と高山病の理解	* 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。また、ルート によっては、この日から幕営 若しくはビバークを伴う研修 を行う。	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	室 堂 室堂(11:20発) 高原バス	11
12		昼 食(班別) *11:00頃弁当配布	生活技術 ・テント設営等 ・天気図作成 ・食事づくり * 入山中の全日程を通じて 研修する。	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	登はん技術 ・支点の構築 ・確保技術 ・固定ロープ ・懸垂下降	美女平(12:20発) 立山ケーブル 立山駅(12:27着)	12
13				幕 幕	幕 幕	玄関前集合(12:40) 装備の整理・乾燥 入浴	13
14	受付 事務室前			生活技術 ・テント設営等 ・天気図作成 ・食事づくり	生活技術 ・テント設営等 ・天気図作成 ・食事づくり	班別研修 研修会総括	14
15	開会式 講義室 写真撮影 オリエンテーション 所内生活の注意事項					諸連絡・清掃 講師打ち合わせ会 (15:15～)	15
16	班別研修(所内) 登山計画と準備① 登山計画 行動計画 研修場所の概念把握 ルート選択 登山の準備 食糧計画 個人・共同装備の確認	入山準備(所内) *入山食準備 *装備点検				閉会式 (16:00～16:30)	16
17	※食糧注文票は17:30までに 五十嶋商店へ。間に合わない 場合は翌朝朝食後～7:45までに 五十嶋商店へ。		夕 食	夕 食	夕 食	解散	17
18	夕食準備 夕 食 (講師打ち合わせ会19:15～)	夕食準備 夕 食 (講師打ち合わせ会19:15～)					18
19		入 浴 班別協議(所内各室) 研修第2日目の振り返り 入山準備	班別協議 研修第3日目の 振り返り (講師打合せ会)	班別協議 研修第4日目の 振り返り (講師打合せ会)	班別協議 研修第5日目の 振り返り (講師打合せ会)		19
20	問 診 研修生の健康状態の確認 班別研修(所内) 研修について考える① 研修第1日目の振り返り						20
21	就 寝(宿泊室) 22:30までに消灯	就 寝(宿泊室) 22:30までに消灯	就 寝 テント泊	就 寝 テント泊またはビバーク	就 寝 テント泊またはビバーク		21

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

(大学、協会、連盟、山岳会、教育委員会、学校、クラブ等の名称)

所 属 長

印

所 在 地 〒

事務担当部署・氏名
TEL

平成30年度登山リーダー夏山研修会の開催について（回答）

平成 年 月 日付け、日ス振 登 第 号で通知のあった標記のことについては、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	大学生のみ	
					学 部	学年
1			〒			
2			〒			
3			〒			

添付書類

- ・参加者個人票（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）
- ・返信用封筒（参加希望者宛）

※必ず角型2号封筒を使用し、宛名の面に郵便番号、住所、氏名を記入し140円切手を貼付してください。

- ・返信用封筒（推薦者宛）

※必ず長形3号封筒を使用し、宛名の面に郵便番号、住所、宛先名を記入し82円切手を貼付してください。

※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（部・クラブ等）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。

平成30年度登山リーダー夏山研修会 参加者個人票

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 ()			
緊急連絡先 ※大学生は自宅住所と保護者名		〒			
		氏名 (保護者名)		続柄()	
		電話() 携帯電話 ()			
所属団体名 (大学名)					
※大学生 のみ	学部・学科名			学年	
	所属クラブの名称				
所属団体住所		〒			
		電話() 携帯電話 ()			
所属長名					
所属団体での役職				所属年数	年

※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。

平成30年度登山リーダー夏山研修会 参加者登山経歴書

ふりがな 氏 名			所属団体名 (大学名)		
※ 大 学 生	学部・学科名				学年
	所属クラブ の名称				

●希望コースを○で囲んでください。

縦走研修コース	登はん研修コース
---------	----------

登山研修所での研修会参加歴	平成	年度	研修会
	平成	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。
(どのような伝達講習をするため、どのようなリーダーになるためなど)

--

●意見交換したいテーマ(クラブや山岳会の運営について、活動の活性化策など)

--

●特に学びたいこと(登山技術について、体カトレーニングについてなど)

--

●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(郵送によるアンケート形式)に協力いただけますか。

はい	いいえ
----	-----

NO. 2へ続く

所属団体名		氏名	
-------	--	----	--

NO. 2

●直近3年の山行経験について回答してください。

これまでの山行日数

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

これまでの幕営日数

合計	無積雪期	日
日	積雪期	日

連続日数と回数

連続日数	合計回数(テント・山小屋別)
～2泊3日	回(.)
3泊4日～6泊7日	回(.)
7泊8日～	回(.)

内訳

無積雪期	積雪期
回(.)	回(.)
回(.)	回(.)
回(.)	回(.)

●主な山行歴を記入してください。

年 月	日程	行 程	役割 (参加人数)	山行形態	平均行動時間
※2000m以上の山は○で囲んでください。					
記入例 HO.△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→大門小屋→奈良田	リーダー (5人)	テント泊縦走	10時間

●登はんの経験があればルート名等とリード・セカンドの別を記入してください。

ルート名	ピッチ数	最高ピッチグレード	リード	セカンド

岩場で余裕をもってリードできるフリークライミングのグレード:

●確保の訓練をした経験があれば以下に詳しく記入してください。

訓練の内容	(例: ロープでタイヤの落下を止める等)
訓練の頻度	回(今までの経験回数)

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 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。

7 日常的なトレーニングの様子について

・ トレーニングを (する ・ しない)

・ トレーニングの種目と内容

・ トレーニングの頻度 1週間に _____ 回 1回あたり _____ 時間

8 あなたの経験や体力について

(1) 5000m記録 (分 秒) ※タイムトライアルを行い、必ず記入する。

(2) 1時間に軽装(日帰りの一般登山道を想定した装備)で標高差何メートルを登ることができますか?

標高差 _____ m を登る。 ※タイムトライアルを行い、必ず記入する。

(3) 歩荷について 背負って確実に歩けるザックの重量 約 _____ kg

(4) 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。

(5) 自分の体力を5段階で自己評価してください。 自信がある 普通 自信がない

5 4 3 2 1

体力を自己評価した基準を具体的に書いてください。

(6) 登山以外のスポーツ経験があれば種目と経験年数を教えてください。(例:野球3年間)

小学校()中学校()高校()高校卒業後()

※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おります。

平成 30 年度登山リーダー夏山研修会は、大学山岳部をはじめ、登山活動を行うクラブ等のリーダー及びリーダー候補、山岳団体等で指導的立場にある者を対象に、チームに妥当な目標と計画を立案した上で、安全にそれらを達成するために必要な基本的技術や基本的状況判断力を習得するための研修を行い、チームを率いて安全で確実な登山を実践できるリーダーを養成することを目指します。

実技研修は自然の中で実施する研修であり、研修場所には予期せぬ危険性が内在しています。研修場所は急峻な岩場や草つきの岩場、岩稜帯、雪渓を含む登山道です。また、登山に使用する岩場は比較的安定しているものの、落石や転滑落、雪渓の踏み抜きなどのリスクのある場所です。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参加してください。

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ご協力ください。

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が、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、最寄りの病院まで搬送いたします。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、かならず加入してください。

上記の留意事項をご確認いただいた上で、下記にご署名、捺印いただき、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。

平成 年 月 日

氏名

印 （本人署名捺印）

現住所

以上のことを確認しました。

保護者名

印 （保護者署名捺印）

現住所

※ 参加申込者が未成年(20 歳未満)の場合は、保護者の方もご確認のうえ、署名捺印をお願いいたします。

平成 30 年度登山リーダー夏山研修会の概要

標高 500m の国立登山研修所に宿泊しながら、2 日間の講義・実技研修を行った後、3 日目に標高 2400m の室堂まで 1 時間かけて交通機関で移動します。その後、標高 2500m の剣沢でテントに連続 4 日間宿泊しながら、標高 3000m までの山岳地帯で研修会を行います。

入山中は全行程急峻な地形を含む山岳地帯での活動になり、20kg～30kg の荷物を背負って 8～10 時間行動します。