
国立登山研修所指導者テキスト「新・高みへのステップ」発行

幅広い分野にわたり登山指導者として必要な事項を網羅したテキスト

日本スポーツ振興センター(JSC: JAPAN SPORT COUNCIL 理事長 芦立 訓)は、3月25日、国立登山研修所指導者テキスト「新・高みへのステップ」を発行いたしましたので、お知らせします。

【 発刊の目的 】

近年、自然志向や健康志向の高まりと相まって、アクティブシニアと呼ばれる中高年層に登山が広く普及するとともに、若者を中心にスポーツクライミングやトレイルランニングが人気を博すなど、幅広い年齢層にわたって、様々なジャンルで登山を楽しむ人々が増え、時代や環境の変化に伴い、登山のスタイルも大きく変わってきています。

一方、登山による遭難者数は近年高止まりの傾向にあり、コロナ禍の対応も含め、子供から高齢者まで体力や能力に応じて安全な登山を楽しむためには、多様な登山者に対応できる質の高い指導者を養成することが極めて重要な課題となっています。

そのため、これまでの研修会テキスト「高みへのステップ」、「山岳遭難救助技術テキスト」を全面改訂し、多様化・高度化する登山ニーズに対応した登山指導者用テキストとして新しく本書を作成しました。

【 本書の内容 】

登山の基本的な考え方や自然科学的な基礎知識、最新登山技術や遭難救助技術に関するもの等、広い分野にわたり登山指導者として必要な事項を網羅しています。

科学の進歩や新しい知見に基づく必要な事柄については、本書を電子書籍化し随時見直しを図ることとしています。

※今回発行するのは5部構成のうち1～3部で、4、5部は令和4年度末発行予定です。

【 本書の特徴 】

研修会で使いやすいよう、「この章で学ぶこと」「指導のポイント」「演習問題と解答例」などを掲載したほか、カラー印刷としイラストや写真を多く掲載しています。

【 閲覧方法 】

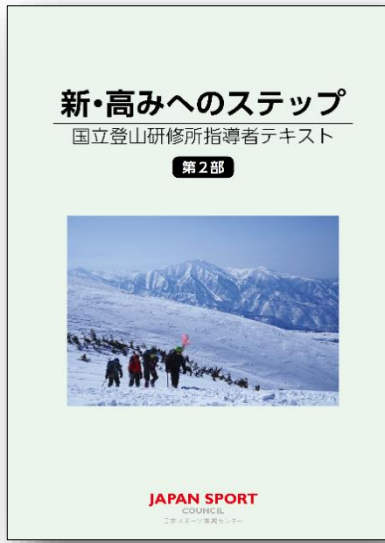
- ・登山関係団体他、各都道府県スポーツ担当課、各都道府県山岳連盟等に順次配布いたします。
- ・国立登山研修所の主催事業参加者に配布し、テキストに基づいて研修を行います。
- ・4月1日から、国立登山研修所ホームページにおいて、電子書籍版を公開します。
- ・本書を原価にて販売しますので、国立登山研修所ホームページをご参照ください。

我が国における登山の一層の普及発展のため、登山指導者のみならず一般登山者の皆様にも広く本書を活用いただくことを願っております。

詳細は別紙をご覧ください。

「新・高みへのステップ」

高みへのステップを36年ぶりに全面改訂！



第1部 登山の基本的知識

- 1 指導者・リーダー論
- 2 基本的な考え方
- 3 計画
- 4 医学
- 5 運動生理学とトレーニング学
- 6 研修会の安全で効果的な運営方法

第2部 登山と自然

- 1 登山の歴史と文学
- 2 動物・植物
- 3 地学・天文
- 4 気象
- 5 雪氷

第3部 登山の基本的技術

- 1 装備の基本と食料計画
- 2 無雪期の歩行技術
- 3 積雪期の歩行技術
- 4 生活技術
- 5 読図とナビゲーション

令和5年3月発行予定 第4部 登攀技術(防御技術)

- 1 登攀の基礎
- 2 ロッククライミング
- 3 氷雪登攀
- 4 高所登山・トレッキング
- 5 スキー登山

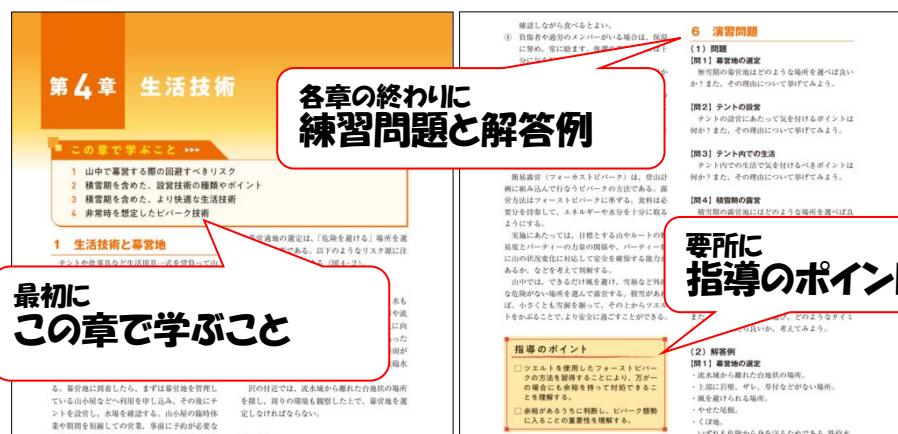
第5部 救助技術 総合

- 1 山岳遭難と救助
- 2 組織救助
- 3 捜索技術
- 4 搬送技術
- 5 救急処置

- これまでの研修会テキスト「高みへのステップ」、「山岳遭難救助技術テキスト」を全面改訂した登山指導者用テキスト
- 登山の基本的な考え方や自然科学的な基礎知識、最新登山技術や遭難救助技術等、登山指導者として必要な事項を網羅
- いつでも、どこからでも⇒電子書籍化対応（登山研修所 HP 2022.4.1 公開）

一般登山者の皆様も広く活用下さい！

よい
使いやすく！



最初に
この章で学ぶこと

各章の終わりに
練習問題と解答例

要所に
指導のポイント

詳細は国立登山研修所 HP をご覧ください (2022. 4. 1~)
<https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>

JAPAN SPORT
COUNCIL
日本スポーツ振興センター