

# 平成 30 年度登山リーダー春山研修会開催要項

## 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 富山県警察本部山岳警備隊

## 5 期間

平成 30 年 5 月 16 日(水)～5 月 21 日(月)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)482-1212 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)を背負って劔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 等

【雪上研修コース】 残雪期における登山リーダーとしての基礎を研修します。

《応募資格》 共通応募資格に加え、以下のすべての要件を満たす者、若しくは以前に国立登山研修所が主催した大学生登山リーダー研修会(春山、夏山、冬山研修会のいずれか)を修了した者

・国内の2000m以上の山岳地域において、積雪条件下(12～5月)での山行及び登山の経験がある。

・これまでに連続2泊以上のテント泊を含め、10日以上の上(12～5月)での山行日数経験がある。

【山岳スキー研修コース】 山岳スキーを使用した残雪期における登山リーダーとしての基礎を研修します。

《応募資格》 共通応募資格に加え、以下のすべての要件を満たす者

・1泊2日以上の上スキー山行の経験があるとともに、25kg程度の荷物を背負ってスキー操作ができる。

・これまでに連続2泊以上のテント泊を含め、10日以上の上(12～5月)での山行日数経験がある。

(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
5月16日(水)～17日(木)	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
5月18日(金)～21日(月)	入山～班別研修～下山、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(<https://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)登山リーダー春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ができます。

(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4月2日(月)～4月19日(木) 必着 ※承認通知の発送は4月23日頃を予定

## 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

・別に計画している「安全登山サテライトセミナー(東京・名古屋・大阪)」に参加されることで研修効果がより高まります。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年度登山リーダー春山研修会日程表(予定)

	5月16日(水)	5月17日(木)	5月18日(金)	5月19日(土)	5月20日(日)	5月21日(月)	
	プログラム	プログラム	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	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②	班別研修 総合研修	班別研修	5
6			朝食(食堂)5:30~	主な研修場所 ・駒沢周辺 ・平蔵谷 ・長次郎谷	主な研修場所 ・平蔵谷 ・長次郎谷 ・源次郎尾根	危急時対策 救出計画 搬送訓練	6
7		起床(6:00) 清掃(環境美化活動) (6:10~6:40)	玄関前集合(6:40)			駒沢出発	7
8		朝食(食堂) ※食糧注文票を五十嶋商店へ	立山駅(7:00発) 立山ケーブル 美女平(7:40発) 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。また、ルートによっては、この日から暮営若しくはビバークを伴う研修を行う。	* 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。	* 班毎の計画ルートで下山	8
9		講義(講義室) 「地図とナビゲーション」	室堂(8:30着) 班別研修				9
10		班別研修 登山計画と準備② 登山計画 行動計画 ロープワーク実習	* 班毎の計画ルートで入山 ナビゲーション技術 ・地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	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		10
11			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	登山技術 ・支点の構築 ・確保技術 ・固定ロープ ・懸垂下降	登山技術 ・支点の構築 ・確保技術 ・固定ロープ ・懸垂下降	室 堂 室堂(11:20発) 高原バス	11
12		昼 食 食堂等 (班 別)	登山の医学 ・高所順応と高山病の理解	* スキー一班はスキー技術に加えて歩行技術・登山技術を学ぶ	* スキー一班はスキー技術に加えて歩行技術・登山技術を学ぶ	美女平(12:20発) 立山ケーブル 立山駅12:27着	12
13		班別研修 登山計画と準備③ ロープワーク実習等	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。			玄関前集合(12:40)	13
14						装備の整理・乾燥 入浴	14
15	受付 事務室前		駒 沢	帰 幕	帰 幕	班別研修 研修会総括	15
16	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~)	16
17	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					閉会式 (16:00~16:30) 解散	17
18	※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。 夕食準備 夕 食	夕 食 食 堂 (講師打ち合わせ会18:15~)	夕 食 (講師打ち合わせ会)	夕 食 (講師打ち合わせ会)	夕 食 (講師打ち合わせ会)		18
19	(夕食後、講師打ち合わせ会19:00~)	班別研修 入山準備 登山計画と準備④	班別協議 研修について考える③ 研修第3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④ 研修第4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⑤ 研修第5日目の振り返り 翌日の行動計画の確認		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② 研修第2日目の振り返り					20
21	就 寝(22:30消灯)	就 寝(22:30消灯)	就 寝	就 寝	就 寝		21
	宿泊室	宿泊室	テント泊	テント泊または雪洞泊	テント泊または雪洞泊		

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年度登山リーダー春山研修会の開催について (回答)

平成30年3月13日付け、日ス振 登 第160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。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。

別紙 2

平成30年度登山リーダー春山研修会 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年度登山リーダー春山研修会 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		

参加を希望するコースを○で囲んでください。

雪上研修コース	山岳スキー研修コース
---------	------------

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

- 1 この研修会に参加する目的を記入してください。  
(どんな伝達講習をするため どんなリーダーになるためなど)

--

- 2 意見交換したいテーマ(クラブ運営について、活動の活性化策など)

--

- 3 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)

--

- 4 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
-------	----

5 直近3年の山行経験について回答してください。(積雪期は12月～5月とし、残雪期の登山も含む)

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)
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	積雪期(山スキー)
回( . )	回( . )	回( . )
回( . )	回( . )	回( . )
回( . )	回( . )	回( . )

6 12月～5月期における主な山行歴を記入してください。

年月	日程	行程	役割	山行形態	平均行動時間
		※2000m以上の山は○で囲んでください。			
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

7 スキー技術(できる項目に○印を記入してください) ※「山岳スキー研修コース」を希望する方のみ回答

スキー場はどこでも転ばずに滑って下りることができる
スキー場の整地された中級斜面をスピードをコントロールして滑ることができる(大回り、小回りができる)
スキー場の不整地(コブや深雪など)を滑ることができる(大回り、小回り、シュテムターンができる)
荷物を背負って滑ることができる
シールをつけて安定した登高ができる
アイスパーンなどの固い斜面を横滑りで下りることができる
急斜面でキックターンができる
所持しているスキー技能レベルがあれば記入してください。SAJ( ) SIA( )

8 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。 ※全員回答

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:				

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 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年度登山リーダー春山研修会は、大学山岳部・ワンダーフォーゲル部等の山岳を活動対象としているクラブ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とした研修会で、国立登山研修所講師の指導・助言を受けながら、残雪期に必要な登下降の基本技術や登はん技術を習得し資質の向上を図るものです。

研修会中、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、不慮の災害や事故、さらに転落、滑落、転倒等で、切り傷、骨折等のけがは起こりうることを考えられます。万が一、事故が発生した場合にはケガの程度により、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いたします。同時に、緊急連絡先に連絡いたしますので対処願います。

また、万が一に備えて国立登山研修所が仲介する傷害保険に原則加入していただきます。

下記のことを御確認いただいた上で、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。

## 記

1. 私は、登山が大きな危険（死亡や重大な障害を含む）を内包したスポーツであり、安全を確保する技術や設備が完全でないことを良く認識しています。
2. 研修場所は雪や氷、岩を含むミックスルートで、転滑落のリスクを含む可能性のある場所であり、また積雪状態は比較的安定しているが、稜線上からのブロック雪崩や融雪による浮き石や落石などのリスクを含む可能性のある場所であることを認識しています。
3. 私の無謀な行動が、他の参加者を大きな危険に遭わせる可能性があることも認識しています。
4. 私が行動中、軽度のケガを負った場合は、自分又は国立登山研修所講師の用意した救急用品で応急処置します。ケガや病気の応急処置に関して国立登山研修所側に権限を委ねます。

よって、国立登山研修所主催の「平成30年度登山リーダー春山研修会」に参加するにあたり、私は、国立登山研修所講師・職員の指示を尊重し、事故が発生しないように最大限の努力を払い、自分と他の参加者などの安全確保について十二分に留意して、本研修会に参加します。

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、保護者の方も確認のため署名捺印が研修会参加の条件となります。

## 平成30年度登山リーダー春山研修会の概要

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 までの山岳地帯で雪上の研修会を行います。

入山中は全行程雪上での活動になり、20kg～30kg の荷物を背負って8～10時間行動します。