

# 令和4年度 高等学校等登山指導者夏山研修会日程表 別紙1-2

|    | 7月25日(月)                                                                                     | 7月26日(火)                                                                                                                                              | 7月27日(水)                                                                                                           |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | プログラム<br>講習予定場所等                                                                             | プログラム<br>講習予定場所等                                                                                                                                      | プログラム<br>講習予定場所等                                                                                                   |    |
| 6  |                                                                                              | 起床<br>清掃                                                                                                                                              | 起床<br>朝食(自炊)                                                                                                       | 6  |
| 7  |                                                                                              | 朝食<br>食堂                                                                                                                                              |                                                                                                                    | 7  |
| 8  | 受付<br>事務室前<br>(本部打合せ)                                                                        | 玄関前集合<br>入山 研修所出発(7:00)<br>立山駅(7:20発)<br>美女平(7:40発)<br>室堂駅(8:30着)                                                                                     | 総合研修<br>雷鳥沢・室堂周辺<br>※生徒を安全に引率するための<br>知識や技術に関する研修<br>・歩行技術<br>・読図とナビゲーション<br>・荒天時及び危急時の対策<br>・気象<br>※荒天の場合は研修所周辺山域 | 8  |
| 9  | 開会式<br>写真撮影・オリエンテーション<br>(講師打合わせ)                                                            | 総合研修<br>室堂・雷鳥沢周辺                                                                                                                                      |                                                                                                                    | 9  |
| 10 | 全体研修<br>研修会の目的と内容について<br>PDCAサイクル<br>プランニングと安全管理<br>北村主任講師 講義室                               | ※高所順応兼ね班別ミーティング<br>※生徒を安全に引率するための<br>知識や技術に関する研修<br>・歩行技術<br>登り・下り・トラバース<br>雪渓上の通過・危険個所の通過<br>レイヤリング<br>体調管理・水分補給・栄養補給<br>・読図とナビゲーション<br>・荒天時及び危急時の対策 | 室堂集合 (10:00)<br>室堂駅(10:40発)                                                                                        | 10 |
| 11 | 班別研修<br>・顔合わせ<br>・研修場所の概念把握<br>・行動計画(PDCA)<br>・装備の確認<br>講義室・その他                              | ※各班定時交信など報告<br>※適宜行動食をとる                                                                                                                              | 美女平(11:40発)<br>立山駅(11:47着)                                                                                         | 11 |
| 12 | 昼食(弁当)<br>食堂                                                                                 |                                                                                                                                                       | 装備の返納・入浴も可<br>昼食(弁当)<br>食堂                                                                                         | 12 |
| 13 | 全体研修<br>読図とナビゲーション<br>河合講師 講義室                                                               | ※荒天の場合は研修所周辺山域<br>において研修。<br>※宿泊については研修所敷地内<br>にてテント泊。                                                                                                | 全体協議<br>研修の振り返り<br>研修内容の整理<br>北村主任講師 講義室<br>講師打合わせ(14:30~)                                                         | 13 |
| 14 | 班別研修<br>・ロープワークの基本<br>・気象<br>・登山の運動生理学<br>・登山の医学<br>・危急時対策<br>・入山準備<br>・パッキング要領<br>研修所施設及び周辺 | 班別研修<br>・装備点検<br>・登山の宿泊(生活技術)<br>・テント設営<br>・ロープワーク<br>・気象<br>・食事作り<br>雷鳥沢キャンプ場                                                                        | 閉会式<br>講義室                                                                                                         | 14 |
| 15 | 装備片付け整理                                                                                      |                                                                                                                                                       | 解散                                                                                                                 | 15 |
| 16 | 入浴<br>(講師打合わせ)                                                                               | 夕食(自炊)<br>(講師打合わせ)                                                                                                                                    | ※荒天の場合<br>全体研修<br>グループディスカッション<br>「高校生を引率する夏山のリスク」<br>(11:00~12:00)<br>高体連副主任講師<br>(又は北村主任講師) 講義室                  | 16 |
| 17 | 夕食<br>(入浴も可)<br>食堂                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                                    | 17 |
| 18 | 班別協議<br>研修第1日目の振り返り<br>事例研究・ヒヤリハット等<br>翌日の行動の確認・準備                                           | 班別協議<br>研修第2日目の振り返り<br>事例研究・ヒヤリハット等<br>翌日の行動の確認・準備                                                                                                    |                                                                                                                    | 18 |
| 19 |                                                                                              |                                                                                                                                                       |                                                                                                                    | 19 |
| 20 |                                                                                              |                                                                                                                                                       |                                                                                                                    | 20 |
| 21 | 就寝(研修所泊)                                                                                     | 就寝 テント泊                                                                                                                                               |                                                                                                                    | 21 |