

# 令和7年度 積雪期登山基礎講習会 日程表(予定)

|    | 1月30日(金)                                                                         | 1月31日(土)                                                                                           | 2月1日(日)                                                                                            |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5  |                                                                                  |                                                                                                    | 起床【入山中】<br>・朝食自炊                                                                                   |    |
| 6  |                                                                                  | 起床【山野】                                                                                             | 朝食【入山中】                                                                                            | 6  |
| 7  |                                                                                  | 朝食【山野】                                                                                             |                                                                                                    |    |
| 8  | 受付【山野】<br>(本部打合せ7:30～)                                                           | 移動【山野→講習場所】                                                                                        | 班別講習【入山中】<br>周辺山域(大品山方面)<br>・歩行訓練<br>・ナビゲーション技術<br>・積雪観測<br>・雪崩サーチ&レスキュー<br>・幕営、生活技術、ビバーク<br>・搬送 等 | 7  |
| 9  | オリエンテーション【山野】<br>(講師打合せ8:00～)                                                    | 班別講習【入山中】<br>周辺山域(大品山方面)<br>・歩行訓練<br>・ナビゲーション技術<br>・積雪観測<br>・雪崩サーチ&レスキュー<br>・幕営、生活技術、ビバーク<br>・搬送 等 |                                                                                                    | 8  |
| 10 | 開会式【山野】                                                                          |                                                                                                    |                                                                                                    | 9  |
| 11 | 講義【山野】<br>「講習会の実施にあたって」                                                          |                                                                                                    |                                                                                                    | 10 |
| 12 | 講義【山野】<br>「冬山の気象」<br>「積雪と雪崩」                                                     | 積雪のある周辺山域へ入山して実技講習・幕営を行います。<br>(※荒天の場合は、研修所敷地内において、各自のビバークサイトを構築し、状況に応じてビバーク訓練を実施します。)             | 下山<br>移動【講習場所→登山研】                                                                                 | 11 |
| 13 | 班別講習【山野】<br>・顔合わせ、自己紹介<br>・登山のプランニング<br>・ルート・計画<br>・エスケープルート、サブプラン<br>・リスクマネジメント | ※シュラフ・ツェルト・マット・その他防寒具、個人用食器などは各自で用意してください。                                                         | 片付け【登山研】<br>・共同装備の点検<br>・共同装備のメンテナンス<br>・共同装備の返却                                                   | 12 |
| 14 | 昼食(班別)【山野】<br>*弁当配布                                                              | ※1日目夕食・2日目朝食の食材は、登山研修所で準備します。(アルファ化米・レトルト等簡単なもの)                                                   | 昼食(班別)【登山研】<br>*希望者は自己負担で入浴<br>*弁当配布                                                               | 13 |
| 15 | 移動【山野→登山研】<br>・集合写真撮影                                                            | ※足りない方や、入山中の行動食、1月31日の昼食は、各自で用意してください。                                                             | 班別講習【登山研】<br>・登山の振り返り<br>・評価(Check)と改善(Act)<br>(講師打合せ14:00～)                                       | 14 |
| 16 | 全体講習【登山研】<br>・積雪調査講習                                                             | ※その他不明な点は、登山研修所へお問合せください。                                                                          | 諸連絡【登山研】<br>・行動記録、自己評価提出、アンケート回答<br>閉会式【登山研】                                                       | 15 |
| 17 | 班別講習【登山研】<br>・個人装備の確認<br>・アイゼン、ワカン等の装着練習<br>・共同装備の貸出<br>・パッキング                   | ・幕営、ビバークサイトの構築<br>・雪上生活技術<br>・夕食自炊                                                                 | ※自動車利用者送迎(登山研→山野)<br><br>※富山地方鉄道立山駅発15:40                                                          | 16 |
| 18 | 移動【登山研→山野】                                                                       | 夕食【入山中】<br>・講習第2日目の確認<br>・翌日の講習内容の確認                                                               |                                                                                                    | 17 |
| 19 | 入浴【山野】<br>(講師打合せ17:30～)                                                          |                                                                                                    |                                                                                                    | 18 |
| 20 | 夕食【山野】                                                                           | (講師ミーティング 18:30～)                                                                                  |                                                                                                    | 19 |
| 21 | 班別講習【山野】<br>・講習第1日目の振り返り<br>・翌日の準備 等                                             |                                                                                                    |                                                                                                    | 20 |
| 22 | 就寝【山野】<br>22:00までに消灯                                                             | 就寝【入山中】                                                                                            |                                                                                                    | 21 |