

令和8年度登山リーダー夏山研修会 事前課題について

■事前課題様式(Excel ファイル)

<https://www.jpnsport.go.jp/tozanken/Portals/0/images/contents/syusai/2026/natsuyama/natsu2026kadai.xlsx>

1 プランニング

(1) 概念図【スキャン又は写真撮影した画像データをアップロード・提出してください。】

国土地理院発行の 1/25000 地形図「劔岳」「立山」「黒部湖」「十字峡」等をもとに、研修山域の概念図を作成してください。

※概念図は、周辺山域の尾根、谷、頂上、コル等、主要な地形概要を知るために作成します。また、研修会中に白紙から概念図を書くことができるかテストを行うことがあります。事前に概念を記憶してから参加してください。

(『[新・高みへのステップ](#)』第 3 部 75 ページ、E メール添付参考資料を参照してください。)

(2) プランニングワークシート【Excel ファイルに入力して、アップロード・提出してください。】

プランニングワークシートを作成してください。

入力例を参考にして、行きたいルートを 1 つ入力し、「共同装備」も入力してください。

「行動判断の基準・エスケープルート」は入力例を参考に、3 つ入力してください。

「KY(危険予知)訓練」は「考えられる危険」「原因」「安全対策」を入力してください。

(『[新・高みへのステップ](#)』第 1 部 78 ページを参照してください。)

2 ロープワーク・装備の装着

(1) ロープワーク・装備の装着時間【Excel ファイルに入力して、アップロード・提出してください。】

ロープの結索、クライミングロープの取扱い、アイゼン等の装備の装着について、指定された時間内に実施できるように練習してください。計測した結果を Excel ファイルに入力してください。(制限時間内にロープの結束等ができるか、各班でテストを行うことがあります)

(2) ロープワークの動画撮影【スマートフォン等で動画を撮影して、アップロード・提出してください。】

① 束ねてある 50m ロープを解き、絡ませずスムーズに繰りだせるようにほぐす。

② ほぐした 50m ロープを巻き、携行中に束が乱れないようにしっかりと束ねる。

①及び②の 2 つについては、開始から終了まで 90 秒以内に完了した動画をスマートフォン等で撮影し、入力フォームからアップロードしてください。ファイル容量の上限は 1 ファイル当たり 10MB です。4K・1080p 等の高画質の撮影ではなく、画質を落として撮影するか、動画アプリ(例:iOS:かんたん動画圧縮、Android:ビデオコンプレッサー)を用いて圧縮してからアップロードしてください。

(3) **ロープの取扱いの事前練習【提出物はありません。】**

行動中にロープワークが必要な箇所があります。スムーズに研修へ参加できるよう、『[新・高みへのステップ](#)』第4部で紹介している基本的な結び方を、繰り返し練習してください。

- ① エイトノット・ロープの長さ 17 ページ参照
- ② アンカーポイント 25～28 ページ参照
- ③ クローブヒッチ・ムンターヒッチ 18～19 ページ参照
- ④ 仮固定 37～38 ページ参照
- ⑤ 懸垂下降 33～38 ページ参照
- ⑥ 演習問題 42 ページ参照

また、同9ページで紹介している「ロープの携行方法(束ね方・背負い方)」や、「ロープのほどき方」「エイトノットのハーネスへの結び方」についても、他の登山・ロープワークのテキストや YouTube 等の動画サイトを検索・参照して、繰り返し練習してから研修に参加してください。

3 食料計画【提出物はありません。】

入山中の朝食・夕食は、各班のテントで自炊を行います。

初日に班ごとで食料計画を検討しますので、どのようなメニューにするか事前にイメージしておく、スムーズに話し合いを進めることができます。

また、入山中は飯盒炊爨を行いますので、自分たちでしっかりと米を炊けるように事前に練習しておいてください。

なお、入山中の昼食および行動食については、各自で事前に準備のうえ持参してください。

(『[新・高みへのステップ](#)』第3部18ページ、第1部135～137ページ、Eメール添付参考資料を参照してください。)

4 その他

研修会前に、『[新・高みへのステップ](#)』第1部から第5部までをお送りします。

事前に熟読してから研修に参加してください。