

山なかまシリウス「2019年雪上技術研修会」ご案内

今回の研修会は、雪山熟達者の方々にはご自分の技術と知識を再確認して頂き、また雪山入門・初心者の方々には是非身につけておいて頂きたい雪山技術を中心にカリキュラムを編成しました。

【机上研修会】

●日時 2019年1月13日(日) 9:00~16:30

(当日は終了後17時からシリウス新年会あり、於参宮橋駅前)

●会場 オリピックセンター センター棟4F/4A小研修室

●座学の内容

- (1) 雪上技術のお浸い(①雪上歩行・キックステップ・ピッケル/アイゼン歩行、②滑落停止訓練の意義、③雪山の危険、④低体温症・凍傷予防)
- (2) 雪崩回避と雪崩セルフレスキュー
- (3) 雪上アンカーの構築、(4) 雪上確保法
- (5) スノーシェルターの構築法
- (6) 雪上シート搬送法(デモ&実習)

(半ブロック型簡易雪洞の構築実習⇒)



(スタンディング・アックス・ピレの練習)



【実地研修会】 (2回で完結)

◎第1回 2019年2月2日(土)~3日(日) 1泊2日間

◎第2回 2019年2月23日(土)~24日(日) 1泊2日間

◎場所 いずれも谷川連峰・土合橋付近 (宿泊は湯檜曾温泉の旅館)

●実習項目 積雪層観察、弱層テスト、ビーコン・プローブ捜索、雪上アンカー構築法、雪上確保法(スタカット、コンテ)、雪上シート搬送法、スノーシェルター構築法(緊急雪穴、スノーマウント、半ブロック型簡易雪洞、イグルー)

●上記に加えて、雪山入門者・初心者向けに別プロで下記を加える。

雪上歩行、ピッケル・アイゼンワーク、滑落停止訓練、耐風姿勢など

※研修会は、できるだけ3回通して出席されることが望ましいですが、単回だけでもOKです。

【実地研修会の持ち物】

- (1) 通常の雪山装備&ハーネス* & ヘルメット*。ピッケル、アイゼン(フロントポイント付12本爪)、雪山用登山靴、雪山用服装・ジャケット・オーバーズボン・ロングスパッツ・手袋・帽子(目出)(ハーネス*、ヘルメット*は、2ヶ程お貸しできます。お持ちでない方は幹事までご相談下さい)
- (2) ロープ、シュリング、ガチャ類、雪上アンカー用ギア、ビーコン、プローブ、スノーシャベル、スノーソーなどは主催者側でも用意しますが、お持ちの方はこれらもご持参下さい。

【参考資料】 「山なかまシリウス HP」の下記掲載資料に眼を通して頂ければ幸いです。

- (1) 2019雪上技術机上研修会スライド(「[研修会・山行案内](#)」の最上段備考欄に掲載のテキスト)(本スライドのコピーは机上当日参加者全員に配布しますので、各自でのプリントアウトは不要)
- (2) 山なかまシリウス HP『お役立ち情報』の「技術テキスト」の内、①「[雪上技術テキスト](#)」、②「[雪崩回避&雪崩セルフレスキューテキスト](#)」、③「[スノーシェルター構築法テキスト](#)」

【お問い合わせ・お申し込み先】

机上: 12/31(月)、実地: 1/15(火)までに本件担当大塚まで (hotsuka.t@nifty.com or 090-5775-0203)

以上 2018/12/21 大塚忠彦)