

## 『冬山セルフレスキュー』募集要項

主催:(公社)東京都山岳連盟 遭難対策委員会

積雪期の山岳事故を予防、対処できる知識と技術を学びます。  
一般登山者、山岳会・クラブのリーダーが対象です。

- 講習内容：雪崩事故、転滑落事故に遭遇した場合の対応  
アバランチトランシーバーの操作、プローピング、埋没者の掘り出し、  
アンカーの設置と引き上げ、引き降ろし、搬送法、低体温症への対応

※ ロープを積極的に使用する講習内容です。  
例年実施していた“クラス2”相当の講習内容です。  
今年度、“クラス1”相当の講習内容は実施致しません。

- 募集定員：20名

- 受講料：一般 18,000円、加盟団体会員・リピーター・学生 16,000円  
jRO 会員の場合は500円の割引が適用されます。申込書にjRO 会員番号を記入して下さい。  
※ 机上講習に参加できない場合でも、受講料の変更はございません。

- 宿泊費：1泊2食 7,290円(税込)(受講料とは別に実技講習当日ご用意ください)  
※ 食物アレルギーのある方は申込書の「8. その他」にてお知らせ下さい。

### 【机上講習】

- 日時・会場

2019年2月7日(木) 19:00~21:00  
国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟 306号  
(東京都渋谷区代々木神園町3-1)

- 持ち物：筆記用具、スリング60cm×2、120cm×2、カラビナ×4

### 【実技講習】

- 日時・会場

集合日時：2019年2月16日(土) 9:00  
集合場所：土合山の家(群馬県利根郡水上町湯檜曾土合220)  
実技場所：土合山の家 付近  
解散日時：2018年2月17日(日) 14:30(予定)

- 宿泊：土合山の家(群馬県利根郡水上町湯檜曾土合220 Tel.0278-72-5522)

- 持ち物：冬山装備一式、登攀具一式、  
サングラス、ゴーグル、テルモス、  
ピッケル、ヘルメット、行動食2日分、筆記用具、宿泊用衣類、保険証、  
プローブ、スノーショベル、アバランチトランシーバー  
(詳細は机上講習にてお伝えします)

※アバランチトランシーバー(デジタル表示トリプルアンテナ推奨)は必携です。  
お持ちでない方は事前にご用意ください。  
※ワカン、アイゼンは必要ありません。

■実技日程：

第1日目：2月16日（土）

9：00	集合・受付
9：30	開講式
10：00～16：00	実技講習
17：30	夕食
19：00～20：30	搬送法講習
23：00	消灯

第2日目：2月17日（日）

7：00	朝食
8：00～13：30	実技講習
13：45～14：00	まとめ
14：00	閉講式
14：30	解散

- ※ 当日の天候または講師の判断により、講習内容・場所・スケジュール等を変更する場合があります。  
※ 昼食時間は、実技講習中に講師の判断で時間を設けます。
- .....

■申込方法：

- ①講習内容の確認
- ②申込書を東京都山岳連盟のホームページからダウンロード  
URL: <https://www.togakuren.com/>
- ③申込書に必要事項を記入の上、Eメールで送付
- ④郵便振替にて受講料をお支払いください。受講料振込完了をもって申込みとします。  
郵便振替口座番号 00170-4-60174  
郵便振替口座名 公益社団法人東京都山岳連盟  
※ 通信欄に「冬山セルフレスキュー」と明記してください。

■申込期間： 2019年2月1日(金)迄

■申込先： Eメール: [koshu@togakuren.com](mailto:koshu@togakuren.com)（申込専用アドレス）

■その他

気象や鉄道運行状況により講習会を開催できない場合は、担当者から申込書に記載の電話番号に連絡します。  
受講者の都合によりキャンセルした場合は、キャンセル料が発生します。

■問い合わせ先：〒101-0048 東京都千代田区 神田司町 2-10 パークサイドセブン2F  
(公社)東京都山岳連盟事務局  
(月曜から金曜日の 13:00～17:00のみ)  
Tel：03-3526-2550 Fax：03-3526-2551  
問合せ専用アドレス：lej04543@nifty.com