## ロープの基本技術を学ぶ!実技 実施要項

(持っている装備を有効に使う)

(公社)東京都山岳連盟 指導委員会

ロープの基本と知ることは勿論、山岳での事故対応や、事故を防ぐためにはどのような知識・技術が必要なのかを、実技を通して勉強します。

この講習会は都岳連加盟団体会員・都岳連個人会員を優先して受け付けますが、一般の方にもぜひ参加していただきたい講習会です。大勢の方の参加をお待ちしております。

記

☆日 時:2023年7月8日(土)~7月9日(日)

☆場 所: :埼玉県日高市高麗 日和田山周辺

☆宿泊場所: :日和田山荘(JACSEM りそな山荘)

※日和田山登山口から歩5分 ※寝袋にて就寝します。

1. 講習内容:スリング・カラビナの正しい使用方法と応用

: 搬送方法(ザック搬送・その他搬送、他)

: 引上げ・引き下ろし・懸垂下降 ※緩斜面を予定

: 岩場の安全な通過、等

尚、内容等は天候等で変更があります事をご了解ください。

この講習会はロープ・カラビナ・スリングなどの基本的操作やその道具を最大限に生かせる方法を学習し、持っている装備をいかに有効に利用しどれだけの事が自分達に出来るのか?を判断する為に勉強します。

クライミングとは異なりハーネス等の装備がない状態でどう行動すべきか?どこまで行動できるか?非常に勉強になる講習会です。

尚、初めて参加される方にも、基礎からお教えします。

2. 講 師:堤 信夫(日本ロープレスキュー協会、プロガイド、山岳コーチ2)他

3. 受講料: 都岳連加盟団体・個人会員 : ¥13,000 ※保険料を含む

jR0 加入会員 : ¥13,000 ※保険料を含む 一般の方 : ¥15,000 ※保険料を含む

※交通費は含みません。昼食(行動食)は各自ご用意願います。

※宿泊・食費(簡単な夕食・朝食)として 2,500~3,000 円程度別途必要です。(現地徴収)

4. 行動予定

机上講習 : 6/28 (水) 19:00~21:00 東京都山岳連盟事務所(下記の申込先住所)

実技講習 : 7/8 (土) **西武池袋線高麗駅 9:10 集合** 

(飯能8:56 → 高麗駅9:03) ※参考資料

※西武池袋駅より飯能駅までは、特急・S TRAIN・普通・急行・準急すべて停車します。

解散日時 : 7/9 (日) 15:00 頃を予定

## 5. 必要装備

- ・カラビナ (1) HMS型安全環付カラビナ 1枚 (アールの付いた型) ②D型安全環付カラビナ 1枚 D型ノーマルカラビナ 2枚(角のある型)
- ・テープスリング(ソウンスリング):180 cm×1本、120 cm×2本、60 cm×1本
- ・ロープスリング:7 キッ×1 本 ※ロープスリングの無い方はこちらで用意します。 1本 500円位で販売。
- ・革手袋 1組 (薄手で、指先まであるもの。ホームセンターなどで売っています。)
- ・ハーネス・ヘルメットは必ず持参願います。 ※ハーネス・ヘルメットは安全のためです。
- ・服装 長袖襟付きシャツ、靴は軽登山靴でも可ですが、登山靴がベストです。
- ・その他、シュラフ、ヘッドランプ、雨具、洗面用具、保険証等、行動食、他 ※詳細については机上講習にてご説明いたします。
- 6. 募集人数 12名(男女年齢不問)
- 7. 募集 🗸 切り 2023 年 6月23日(金)
- 8. 申し込み 講習会申込みフォームからお申込みください https://forms.gle/a23QEc15rKesaqpG7
- 9. 支払方法 郵便振替用紙でお支払い下さい。 口座番号 00180-5-336096 公益社団法人 東京都山岳連盟 口座名 \* 通信欄には必ず 「ロープの基本技術を学ぶ」と明記して下さい。
- 10. 連絡先 菊地 仁美 090-8853-1664 本郷 利夫 070-1070-7940

☆問い合わせ 〒101-0048 東京都千代田区神田司町 2-10 パ-クサイドセブン 2F (公社) 東京都山岳連盟·指導委員会 TEL03-3526-2550 (月~金) 13 時~17 時 FAX03-3526-2551 以上

Eメール koshu@togakuren. com