

2025年度 山のセルフレスキュー講座Ⅰ

『岩場のセルフレスキュー』募集要項

主催：(公社)東京都山岳連盟 遭難対策委員会

1. 趣旨 : 岩場登攀中の事故において必要なセルフレスキュー技術の習得
2. 期日・場所 : 2025年11月8日(土)・9日(日)
※日帰り2日間の開催 1日間のみの参加は不可
平戸の岩場(最寄り駅 西武池袋線 東吾野駅)
雨天の場合は、屋根付きのクライミングボードにて開催します
3. 対象 : 山岳会のリーダーや遭難対策の担当者、岩場でのセルフレスキュー技術を身に付けたい方など
※マルチピッチクライミングでリード経験のある方、また懸垂下降が出来る方
※受講までに次の結びをマスターしてください
エイトノット、クローブヒッチ、ムンターヒッチ
マッシュヤー、クレイムハイス
4. 内容 : 岩場でのトラブルに対処するためのセルフレスキュー技術を基礎から学びます
・支点構築
・固定分散および流動分散
・懸垂下降からの登り返し
・リードクライマーレスキュー(自己脱出、登り返し、介助懸垂)
・セカンドクライマーレスキュー
(ビレーから引き下ろしへの切り替え、倍力システムによる引き上げ)
5. 持ち物 : 通常の山行で携行しているクライミングギア類一式、昼食
6. 実技日程(予定) : 2025年11月8日(土)
08:15 東吾野駅に集合・受付(東吾野8:09着電車あり)
受付後、徒歩にて移動
08:45～16:00 平戸の岩場で実技講習
16:00 解散
2025年11月9日(日)
08:15 東吾野駅に集合・点呼(東吾野8:09着電車あり)
点呼後、徒歩にて移動
08:45～16:00 平戸の岩場で実技講習およびシミュレーション
16:00 解散
7. 受講料 : 一般：16,500円(消費税込み)
都岳連個人会員および加盟団体会員・リピーター・学生：15,400円(消費税込み)
8. 募集定員 : 12名(最少催行人数：8名)
9. 募集期間 : 2025年9月29日(月)～10月26日(日)
10. 申込方法 : 1 申込フォームにて必要事項を送信し仮申込してください
<https://forms.gle/v4ihZCksQw6CUEzr9>



2 受講料を振込み

<郵便局からの振込先>

郵便振替口座番号：00170-4-60174

口座名：

(公社)東京都山岳連盟 又は シャ) トウキョウトサンガクレンメイ

※振替用紙の通信欄に「岩場レスキュー講座」と記入してください

<銀行からの振込先>

銀行名：ゆうちょ銀行

店名：〇一九店

預金種類：当座

口座番号：0060174

口座名：シャ) トウキョウトサンガクレンメイ

※振込人名の前に数字の108を追加してください

例) 108 サンガク タロウ

【重要】受講料の振込みをもって申込完了となります

1 1 問い合わせ : 〒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
TEL : 03-3526-2550 (月～金 : 13:00～17:00) FAX : 03-3526-2551
本講習に関する問合せメールアドレス : togakuren.soutai@gmail.com
ホームページ : <https://www.togakuren.com/youkou/soutai-iwaba/>

1 2 その他 : **【受講料の返金について】**
.
● 入金済みの方が自己都合によりキャンセルした場合、受講料は下記のように取り扱います。
1. 2025 年10月31日 (金) 16:30 までにキャンセルの連絡があった場合は、振込手数料を差し引いた額を返金いたします。
2. 上記以後にキャンセルの連絡があった場合もしくは無断で欠席された場合は、返金いたしません。
3. 講習会当日の発熱 (37.5℃以上) や体調不良で参加を見合わせて頂く場合も、返金いたしません。
● 主催者の都合による講習会中止の場合、受講料は下記のように取り扱います。
1. 2025年10月31日 (金) までに中止が決定された場合は、全額返金します。
2. 2025年11月1日 (土) 以降に中止が決定された場合は、実費を差し引いて返金します。
● 気象条件および緊急事態宣言等に起因した状況による講習会中止の場合、受講料は実費を差し引いて返金します。

【お申込みに関する注意事項】

● この講習会は日帰り2日間で開催いたします。1日間のみの参加は出来ません。宿泊される場合は各自でご手配いただきますようお願いいたします。

● 申込は受講料振込みをもって完了とさせていただきます。

別途お振込みのご案内は致しませんので、申込フォームにて申し込み後、速やかにお振込みをお願いします。

なお、開催に関するご案内メール送信のため、「@[gmail.com](mailto:togakuren.soutai@gmail.com)」が受信できる設定にさせていただきますようお願いいたします。

● お申込みは一人でも大丈夫ですが、可能であれば普段から一緒に登られている方とご参加いただく方が今後の活動につながります。その際はペアである旨を申込時にお知らせください。その方とペアを組ませていただきます。

● 体調管理に十分ご留意いただき、ご参加いただきますようお願いいたします。