



主催：大阪土佐堀山岳会

第45回 山登り教室

正しい知識と技術を身につければ、
山登りは誰もが楽しめる安全なスポーツです。
大阪土佐堀山岳会では山歩きを基礎から学べる教室を開催します。
夏の北アルプスを目標に、経験豊かなスタッフが丁寧に指導します。
3ヶ月の講習を通じて、きっとすばらしい仲間と思い出ができることでしょう。
入会を希望される方は、引き続き山岳会への入会を受け付けます。
入会后、冬山登山へ向けての新人講習を実施します。

■期間

2021年

5月29日(土)～8月28日(土)

■講習場所／肥後橋 INA ビル

■時間／土曜 13時～17時、水曜 19時～21時
7名程度のグループ別に指導者がつきます。

●参加費

2万3000円(会場費・テキスト代含む) *テント泊講習の為50～60L程度のザックと寝袋が必要になります。(事前に購入する必要はありません) *実技講習時の交通費、修了登山参加費用は別途必要です。
*締切り5月18日(火)入金まで。締切り日以前でも定員になれば締切ります。

●対象・定員

20～60歳未満の心身共に健康な人(先着20名)

■机上講習スケジュール

5月29日(土)	開講式 オリエンテーション ・個人装備、共同装備、歩き方
6月12日(土)	・山の地形図と地図の読み方 ・山のスポーツ生理学
6月26日(土)	・危急時対策 (岩登り(ロープワーク)について)
7月10日(土)	・山の行動計画 ・山の天気
7月14日(水)	・テント生活・食糧計画
7月28日(水)	・登山計画書作成
8月21日(土)	修了式、記録集・写真配布



© 2021 はせがわはっち

■実技講習スケジュール

6月 6日(日)	歩行トレーニング(六甲山) ・パッキング・歩き方
6月20日(日)	オリエンテーリング(私市) ・地図・コンパスの見方
7月 4日(日)	岩登りの基礎(蓬莱峡) ・ロープワーク・岩場の通過
7月17日(土) ～18日(日)	テント泊登山(金剛山) ・レスキュー・テント生活
8月 1日(日)	東六甲縦走 (芦屋川～一軒茶屋～宝塚)

■注意:机上・実技とも予定で、変更になる場合があります。

修了登山
(テント泊)北アルプス 槍ヶ岳
予定 8月6日(夜発)～9日

修了登山の詳細は講習期間中に説明します。
*修了登山参加費用は別途必要です。
*参加者少数の場合、催行されない場合があります。

●お申し込み
お問い合わせ

土佐堀山岳



当会ホームページをご覧ください。
<https://www.osakatosaborialpine.club/>



▼注意事項 他の山岳会に所属している方の申し込みはご遠慮ください。実技講習については団体保険に加入していますが、参加中のケガや事故については、原則各人の責任となります。