



# 第49回

## 主催：大阪土佐堀山岳会

# 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山登り教室を開催します。  
 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。  
 当山岳会は受講生を仮会員として受け入れます。  
 希望者は教室修了後に正式入会できます。



**期間／2025年5月24日(土)～8月20日(水)**

■机上講習場所/市内貸会議室 ■時間/土曜日 9:00～12:00 水曜日 19:00～21:00

### ■机上講習スケジュール

5月24日(土)	開講式 オリエンテーション ① 個人装備・共同装備・歩き方 ② 山の行動計画
6月4日(水)	③ 山の地形図と地図の読み方
6月18日(水)	④ 山のスポーツ生理学
6月28日(土)	⑤ テント生活・食糧計画
	⑥ 夏山の天気
	⑦ 危急時対策
7月2日(水)	⑧ 登山計画書作成
7月30日(水)	⑨ 修了登山打ち合わせ
8月20日(水)	修了式

### ■実技講習スケジュール

6月1日(日)	歩行トレーニング(六甲山) ●パッキング ●歩き方
6月15日(日)	オリエンタリング(私市) ●地図・コンパスの使い方
6月29日(日)	岩登りの基礎(蓬莱峡) ●ロープワークと岩場の通過
7月5日(土)～6日(日)	テント泊登山(金剛山) ●レスキュー ●テント生活
7月27日(日)	東六甲縦走 (芦屋川～一軒茶屋～宝塚)

修了登山  
(テント泊)

## 北アルプス 槍ヶ岳

修了登山を予定していますが、詳細は講習期間中に説明いたします。

※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。

■日程 2025年8月8日(金)夜出発・テント2泊～8月11日(月)夜帰阪(予定)

6名程度のグループに分かれ、各班に指導者がつきます。

### ●参加費 17,000円

○仮会員費 (5月-8月分)

○山岳保険 (日山協山岳保険Cタイプ6月開始)

※正式入会されない場合でも山岳保険は来年3月まで有効です。

※50～60L程度のザック、寝袋、岩登り用のハーネス、

ヘルメット等の個人装備が必要になります。

(事前に購入する必要はありません)

※講習参加時の交通費、修了登山参加費用等は別途必要です。

### ●対象・定員

20～60歳未満の心身共に健康な人(先着12名)

### ●お申し込み・お問い合わせ

大阪土佐堀山岳会(月例会は第1、第3水曜日19時～21時頃)

ホームページ: <https://osakatosaborialpine.club/>

お申し込みはホームページの申込みフォームからお願いします。  
フォームを送信後、5月7日(水)までに振込等にて参加費をお支払い下さい。

振込が確認されましたら、お申込み完了となります。

お問い合わせは、当会ホームページのお問い合わせページをご覧ください。

### ▼注意事項▼

他の山岳会に所属している方のお申し込みはご遠慮ください。山岳会活動中のケガや事故については、原則各人の責任となります。

詳細・お申込み  
はこちら



拠点: 肥後橋 INA ビル貸会議室