

		無 雪 期	積 雪 期		
研修項目		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実 り 技 術	岩 登 り 技 術	ルートの選定 岩場の見方、名称 ルートの判断 危険の回避 用具と使用法 登山用ベルト ヘルメット ザイル カラビナ、ハンマー、 ハーケン等	天候による岩場 の変化 登はん用具の強 度と安全性		
		確保技術 支点の取り方 自己確保 確保の種類 静的確保、動的確保 (制動確保)	衝撃の方向と強 さの予測 衝撃の緩和		
		確保の方法 直接確保、間接確保 登はん技術 岩登りの基本姿勢 三点支持 ホールドの使い方 リズムとバランス			
		登下降 トラバース オポジションクライミング			
		懸垂下降 隔時登はん 連続登はん 応用技術 埋込みボルト、クライミングナット、あぶみ	支点と下降地点 の確認 用具の機能と強 度		

		無 雪 期		積 雪 期		
研修項目		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点	
岩 登 り 技 術		等の使用法 上げ登はん, ザイル トラバース 固定ザイルの使用法 登下降器の使用法				
実 水 雪 技 技 術				ルートの選定 ルートの判断 危険の回避 用具と使用法 ザイル, ピッケル, アイゼン, わかんじき, アイスハーケン等 軟雪における登下降 堅雪上の登下降 キックステップ, ステップカッティング アイゼン技術 登はん技術 一点支持と基本姿勢 リズムとバランス 固定ザイルの使用法 耐風姿勢 確保技術 支点の取り方 自己確保 確保の種類 静的確保, 動的確保 ( 制動確保 ) 確保の方法 直接確保, 間接確保 隔時登はん 連続登はん 氷雪と岩のまじったとこ	用具の機能と強度	

	無雪期		積雪期	
研修項目	内容	留意点	内容	留意点
氷雪技術実			ろの登はん 雪庇, きのこ雪, ナイフ エッジ 応用技術 氷雪壁の登はん アイスハンマー, アイスバイン, あぶみ, 登 下降器の使用法 ザイルトラバース, 吊 上げ登はん	一点支持と三点支持
			用具と使用法 スキー, 締具, 靴, ストック, シール, ワックス, 修理用具 ルートの選定 ルート旗の立て方, デボ地の選定 積雪と雪崩の判断 スキー技術 歩行 ラッセル 直滑降 斜滑降 横滑り 山まわりターン 谷まわりターン 応用動作	用具の特性 深雪・悪雪 パーティの分散と集合地点 ルートを全員に徹底 自分の技術にあわせたスキー操作
危急時対策	危険の回避 天候の変化, 地形, パーティーの状態に対する判断と対策 事故発生時における対策		危険の回避 天候変化, 地形, パーティーの状態に対する判断と対策 雪崩発生の予知と対策 事故発生時における対策	風雪・深雪中の行動と対策 リングワンディング

		無 雪 期		積 雪 期	
研修項目		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実 危 急 時 対 策 技	不時露營の方法 通信連絡の方法 捜索の活動 救出における実際活動 救急法 搬送法 平地, 岩場, 雪上		登山用具・装備 の利用	不時露營の方法 通信連絡の方法 捜索活動 救出における実際活動 救出法 搬送法 平地, 岩場, 雪上	登山用具・装備 の利用

研 究 協 議	高等学校・高等専門学校山岳部(登山部)の運営下の諸問題 大学山岳部の運営上の諸問題 一般山岳団体の運営上の諸問題 実技指導上の諸問題 その 他
------------------	---

## 研修・講習要項 (平成7年度から)

大学山岳部リーダー研修会, 高等学校・高等専門学校登山指導者夏山研修会

雪上技術講習会, 岩登り講習会, 山岳スキー講習会

目的	期間	研修・講習項目
登山に関する基礎的知識と実技並びにその指導法について研修・講習を行い、指導者（リーダー）としての資質の向上を図る。	大学山岳部リーダー春山研修会 7日間  大学山岳部リーダー夏山研修会 7日間  大学山岳部リーダー冬山研修会 7日間	講義 登山の基本的問題  自然科学的な知識  登山計画  危急事対策
	高等学校・高等専門学校登山指導者夏山研修会 5日間  雪上技術講習会 5日間  岩登り講習会 5日間	実技 歩行技術 生活技術 岩登り技術 氷雪技術 山岳スキー技術 危急事対策
	山岳スキー講習会 5日間	研究協議 山岳部(山岳会)運営上の諸問題 実技指導上の諸問題 その他

## 研修・講習内容

研修・講習項目		内 容
講 義	登山の基本的問題	登山の心構え 登山史 リーダーシップ・フォロワーシップ 山岳部（山岳会）の運営と管理 事故と責任 自然保護
	自然科学的な知識	山の気象 地図・地形・地質 積雪と雪崩 登山の医学 健康管理 トレーニング 山の動植物 山と天文 確保理論
	登山計画	登山の準備 登山の食糧 登山の装備
	危急時対策	山の危険 救急処置 事故対策

研修講習 項目	無雪期		積雪期	
	内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実行	出発準備 人数、健康状態の確認、目的、行程、連絡方法の徹底 天気の予測 パッキング、装備、食糧の点検 ルートの選定、危険の回避 歩き方の基本 登下降の技術、ペースの取り方、休憩の取り方、水の飲み方、地図の読み方、オーダーとリーダーの位置、疲労者の処置	周囲の状況、天候	出発準備 人数、健康状態の確認、目的、行程、連絡方法の徹底 天気の予測 パッキング、装備、食糧の点検 ルートの選定、危険の回避 歩き方の基本	
	雪渓上の歩行 雪渓の登下降におけるルートの選定と危険の判断 雪渓の登下降の技術 キックステップ、ステップ カッティング等 基本姿勢、一点支持、滑落停止 固定ザイルの技術 ガレ、草付の登下降		軟雪における歩行 つぼ足、わかんじき ラッセル技術	雪質・雪崩・雪庇落石、天候等に対する判断と処置 歩行速度と行程
	沢歩き、渡渉、やぶこぎ		堅雪上の歩行 キックステップ、ステップ カッティング、ピッケルとシュタイクアイゼンの技術 滑落停止、耐風姿勢 雪崩対策	
			積雪と雪崩の判断 雪崩埋没者の救助	二次雪崩
	生活の基本 時間と規律、健康管理、自然保護、天候判断 幕営 天幕の種類と特徴 用具の確認		生活の基本 時間と規律、健康管理、自然保護、天候判断 幕営 天幕の種類と特徴 用具の確認	積雪・雪崩・風・寒気

研修講習 項目		無 雪 期		積 雪 期	
		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実 生 活 技 術 技 術	生 活	場所の選定 設営技術（張り方，撤収）  生活上の注意	風雨，出水，漏水  整理整頓 火気使用	場所の選定 設営技術（張り方，撤収，防風壁）  生活上の注意	整理整頓 火気使用 換気・除雪
		簡易露営 場所の選定 地形・用具の活用	天候の変化に対する判断と処置	雪洞とイグルー型式と選択基準	地形・積雪量・収容人員等により決定
		不時露営 決定の時期，場所の選定，地形・用具の活用，食糧管理，健康管理，脱出の時期	天候の変化に対する判断と処置	用具の選定 場所の選定  構築技術  生活上の注意	雪崩・吹溜り 作業中の防湿，疲労 防湿，換気，整理整頓，崩壊・埋没
				山小屋の使用 生活上の注意	整理整頓
	技 術			簡易露営	後始末
				場所の選定 地形・用具の活用	天候の変化に対する判断と処置
				不時露営 決定の時期 場所の選定 地形・用具の活用 食糧管理・健康管理・脱出の時期	判断と処置
		炊事 用具の点検，使い方，食糧献立	火気使用 食中毒	炊事 用具の点検，使い方，食糧献立	低体温症に対する注意と処置 火気使用 食中毒

研修講習 項目		無雪期		積雪期	
		内 容	留意点	内 容	留意点
実 り 技 術	岩 登 り 技 術	ルートの選定 岩場の見方、名称 ルートの判断 危険の回避 用具の使い方 ハーネス ヘルメット ザイル、スリング カラビナ、ハンマー ハーケン、チョック等 確保技術 アンカーの設定  プロテクションの構成  確保の種類 制動確保 固定確保 確保の方法 ボディビレイ 器具による確保 確保後の処置 登はん技術 岩登りの基本姿勢 三点支持 ホールドの使い方 リズムとバランス 登下降 トラバース オポジションクライミング 人工登はん 懸垂下降 固定ザイル 隔時登はん 連続登はん 応用技術 埋込みボルト スカイフック等の使用法 ザイルトラバース 登下降器の使用法	天候による岩場の変化 崩壊・落石・登はん具の強度と安全性  衝撃の方向と強さの予測 衝撃の緩和 落下率  支持と下降地点の確認 用具の機能と強度		

研修講習 項 目	無 雪 期		積 雪 期	
	内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実 技 術  技	氷 雪 技 術		ルートの選定 ルートの判断 危険の回避 用具の使い方 ザイル, ピッケル, シュタイクアイゼン, スノーフルーク, アイスハーケン等 軟雪における登下降 ラッセル 堅雪における登下降 キックステップ, ステップ カッティング, ピッケルとシュタイクアイゼンの技術 登はん技術 三点支持と基本姿勢 リズムとバランス 固定ザイルの使用法 耐風姿勢 確保技術 アンカーの設定 プロテクションの構成 確保の種類 制動確保 固定確保  確保の方法 ボディビレー 器具による確保 隔時登はん 連続登はん 氷雪と岩の混じったところの登はん 雪庇, きのこ雪, ナイフエッジ 固定ザイル, 懸垂下降  応用技術 氷雪壁の登はん ピッケル, アイスハンマー あぶみ, 登下降器の使用法 ザイルトラバース	雪崩 雪庇の崩壊, 落石 用具の機能と強度  衝撃の方向と強さの予測 衝撃の緩和 落下率  支点と下降地点の確認

研修講習 項目	無雪期		積雪期	
	内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実技	山岳スキー		用具と使用法 スキー、綿具、靴、ストック、シール、ワックス、修理用具 ルートの選定 ルートの判断、デポ地の選定 危険の回避 積雪と雪崩の判断 スキー技術 歩行 ラッセル 直滑降 斜滑降 横滑り  山まわりターン 谷まわりターン 応用動作	用具の特性・用具の手入れ 雪崩、雪庇の崩壊、落石  深雪、悪雪 パーティの分散と集合地点 ルートを全員に徹底 自分の技術に合わせたスキー操作
危急時対策	危険の回避  天候の変化、地形、パーティの状態に対する判断と対策  事故発生時における対策 不時露営の方法 通信連絡の方法 捜索活動  救出における実際活動 救急処置 搬送法 平地、岩場、雪上	登山用具装備の利用	危険の回避  天候の変化、地形、パーティの状態に対する判断と対策  雪崩発生の予知と対策 事故発生時における対策 不時露営の方法 通信連絡の方法 捜索活動 雪崩埋没者の救出  救出における実際活動 救急処置 搬送法 平地、岩場、雪上	風雪・深雪中の行動と対策 リングワンドリング  ジンデ棒 スコップ 雪崩ビーコン 登山用具装備の利用

研 究 協 議	山岳部（山岳会）運営上の諸問題
	運営と管理
	遭難対策
	リーダーとフォロワー
	新人の指導
	トレーニング
	海外登山
	その他
	実技指導上の諸問題
	登山技術と確保の指導方法