

		無 雪 期		積 雪 期	
研修項目		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実          技	岩	ルートの選定	天候による岩場		
		岩場の見方、名称	の変化		
		ルートの判断			
		危険の回避			
	登	用具と使用法	登はん用具の強		
		登山用ベルト	度と安全性		
		ヘルメット			
		ザイル			
	り	カラビナ、ハンマー、 ハーケン等			
		確保技術	衝撃の方向と強		
支点の取り方		さの予測			
自己確保		衝撃の緩和			
技          術	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			
		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	支点と下降地点 の確認		
隔時登はん					
連続登はん					
応用技術	埋込みボルト、クライ ミングナッツ、あぶみ	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
実 技	氷 雪 技 術			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 スパイル, 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
	山 岳 ス キ ー 技 術			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 パーティーの分散 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 雪崩発生の子知と対策 事故発生時における対策	風雪・深雪中の 行動と対策 リングワンデリ ング



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

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		大学山岳部の運営上の諸問題
学		一般山岳団体の運営上の諸問題
生		実技指導上の諸問題
研		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	講 義 登山の基本的問題
	大学山岳部リーダー 夏山研修会 7日間	自然科学的な知識 登山計画
	大学山岳部リーダー 冬山研修会 7日間	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	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
	雪上技術講習会 5日間	
	岩登り講習会 5日間	
	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	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
義	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		無 雪 期		積 雪 期	
項 目		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実	生	場所の選定 設営技術（張り方，撤収）	風雨，出 水，漏水	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	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 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 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  山小屋の使用 生活上の注意  簡易露営  場所の選定 地形・用具の活用 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	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  整理整頓 後始末 天候の変 化に対す る判断と 処置
技	術				天候の変 化に対する 判断と処 置 低体温症 に対する 注意と処 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	火気使用 食中毒



研修講習		無 雪 期		積 雪 期	
項 目		内 容	留 意 点	内 容	留 意 点
実	岩	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	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		
	登	確保技術 アンカーの設定  プロテクションの構成	衝撃の方 向と強さ の予測 衝撃の緩 和 落下率		
	り	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	支持と下 降地点の 確認        用具の機 能と強度		
	技				
	術				







研修講習		無 雪 期		積 雪 期	
項 目		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、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、雪底の崩壊、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 リングワンドレッシング  ゾンデ棒 スコップ 雪崩ビーコン 登山用具 装備の利用



<p>研 究 協 議</p>	<p>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  登山用具  危急時対策  その他  その他</p>
----------------------------	---