



どなたでも参加できます！

# 講習会のご案内

# 安全登山



暑寒別岳

## 北海道山岳連盟の主な活動と目的

北海道山岳連盟は道内81の山岳会が加盟する組織です。山岳スポーツ(登山・スポーツクライミング)の普及、遭難対策や自然保護、山岳競技の主催(スポーツクライミング・トレイルランニング等)、青少年の育成、海外遠征など、幅広く北海道のスポーツ振興に貢献しています。

- 安全登山の啓発
- 山岳文化の発展
- 山の環境の保全

## 道岳連は「個人会員」を募集中です!

安全登山を心がけ、自立した山岳愛好家になることを願って、北海道山岳連盟は「個人会員」を募集しています。個人会員になると、すべての事業(一般向け、道岳連会員向け)に参加でき、道岳連会員料金適用、登山の相談や、登山情報の入手もできます。さらに、本年度から希望者には、日本スポーツ協会や日本山岳・スポーツクライミング協会、道岳連



詳しくは  で

が定めた各種<指導員資格>の取得・登録が可能になりました。

個人で山登りされる方、団体のグループリーダー、山岳会入会を迷っている方は道岳連「個人会員制度」を活用ください。

### スポーツクライミング

北海道立体育館「きたえる」で体験会実施中!  
道岳連指導者が運営、アドバイスしています。  
お気軽に参加ください!

- ▶木曜 17:00~(高校生まで300円・18歳以上600円)
- ▶火曜 17:30~(中学生まで無料、高校生400円・18歳以上600円)

※ハーネス(ロープと身体を結ぶ装備)は無料でお貸しします。  
※休館日があるので、道岳連HPまたは体育館にご確認ください。

第19回スポーツクライミング北海道選手権リード競技大会 兼  
第11回全国高等学校選抜クライミング選手権大会北海道予選会 兼  
第60回札幌市民体育大会クライミングコンペ  
●11月1日(日) ●北海道科学大学

第19回スポーツクライミング北海道選手権ボルダリング競技大会  
●11月15日(日) ●美唄市体育センター  
※第75回国民体育大会北海道予選会は団体自体の開催を審議中、決まり次第道岳連HP掲載予定

詳しくは  で

北海道山岳連盟では令和2年5月25日付、公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会等山岳4団体「自粛」要請解除後の登山・スポーツクライミング活動ガイドラインに基づき、7月より年間事業を徐々に再開します。

## 感染させない、感染しないために

- ▶近距離(100km圏内程度)でできるだけ都道府県を跨がない日帰り登山から始めましょう。
- ▶体調不良(平熱を超える発熱、悪寒、倦怠感、息苦しさ、咳等)での登山は止めましょう。入山後にコロナ感染症すると命に関わり、救助隊、収容先地元医療機関に多大の迷惑を及ぼします。
- ▶登山は、少人数で行いましょう。(パーティーは、当面5名以内で。)
- ▶自粛期間中、季節や地震による山容の変化、登山道の荒廃など思わぬ危険が潜んでいます。十分な登山ルートの下調べと地図、コンパスの持参、登山届けは必ず提出し、家族にも残しましょう。
- ▶登山中でもマスクを着用しましょう。マスク着用時は、熱中症及び脱水には十分留意し、こまめに水分摂取を心がけましょう。
- ▶登山、クライミングジムでのソーシャルディスタンスを守りましょう。一般的には2メートル前後ですが、登山中の場合は、さらに距離が必要と言われています。また、クライミングジムでは建屋構造、利用人数等で制限がありますので、ジムの指針に従って行動してください。唾エロープ、滑り止めなどもジムの指針に従ってください。
- ▶登山山域内での買い物や、下山後の呑み会等も地元住民への感染防止の観点から控えてください。食材、飲料、緊急食などは出発前に揃えておきましょう。
- ▶自粛中に衰えた筋力、体幹を鍛えましょう。

今回の世界的新型コロナウイルス(COVID-19)の蔓延により、社会構造、経済が大きく変化し、それに対応する新しい生活様式の確立が必要になりました。登山もスポーツクライミングも新しい視点からの活動指針が必要です。

山岳四団体でも皆様方のご協力を得ながら、安心して安全な山岳スポーツの再興を目指し努力してまいります。

《山岳四団体》

- 公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会
- 日本勤労者山岳連盟
- 公益社団法人日本山岳会
- 公益社団法人日本山岳ガイド協会



## 道岳連加盟

### あなたも山岳会に入会しませんか?

### 道南

- 函館山岳会
- 函館山の会
- ビルゴ山岳会(函館)
- 今金山岳会
- 函館マウンテンクラブ
- 長万部山岳会
- 静雲山岳会(苫小牧)
- 苫小牧登山倶楽部
- 王子ネピア山遊会(苫小牧)
- 苫小牧山岳会
- 静内山岳会
- 浦河山岳会
- 様似山岳会
- 新冠山岳会
- 蘭友登高会
- 室蘭岳友会
- はまなす山岳会(室蘭)
- 登別山岳会
- 登別嶺友会

### 札幌

- 札幌山岳倶楽部
- 札幌山岳会
- 札幌山の会
- 北大山の会
- 北海岳友会
- ロビンア山岳会
- 北大ワンダーフォーゲルOB会
- 高体連登山部
- えぞ山道会
- 遊悠倶楽部
- レインボークラブ
- 北海道トレイルランニングクラブ
- 北海道フリークライミング協会
- 北海道科学大学山岳部

### 道央

- 小樽山岳会
- 小樽山の会 わたすげ
- 小樽GCC
- 小樽カンカアル山岳会
- 小樽野外サークル
- 小樽徒歩の会
- こぶし山岳会(岩見沢)
- 岩見沢市役所山岳会
- 北広島山の会
- 北広島山森友会
- 恵庭山岳会
- 千歳山岳会
- 千歳ヤマセミ倶楽部
- 夕張山岳会
- 美唄山岳会
- 登攀道場美唄
- 滝川山岳会
- 同人アルファ(滝川)
- 増毛山岳会
- 留萌山岳会

### 道東

- 帯広山岳会
- 帯広市役所山の会
- 音更山の会
- 中札内山岳会
- 足寄山友会
- 新得山岳会
- 芽室山の会
- ほしがらす山の会(帯広)
- 本別山岳会
- 陸別北稜山岳会
- 釧路クライマーズネットワーク
- 釧路市役所山岳会
- 釧路山遊会
- 釧路山楽会
- 釧路グレイシャー山の会
- 釧路山の会 白湯山倶楽部
- くしろ山岳会
- 羅臼山岳会
- 斜里山岳会
- 北見山岳会
- 北見クーラカンリ
- 北見RSI山の会

### 道北

- 富良野山岳会
- 旭川山岳会
- 美瑛山岳会
- 下川クライミングクラブ
- 朝日山岳会
- 白滝山岳会



講習会等の詳細はこちら  
<http://www.hokkaido-haa.net>

後援/北海道

# 北海道、山の店 秀岳荘

各山岳会の問い合わせは  で

2020年度(令和2年)

# 安全登山 講習会ご案内



## 普及講習会 (夏山・冬山)

季節にふさわしい山を楽しみながら学ぶ実技講習会です。登山を始めて間もない初心者、登山を続けているけれど、技術的に不安が出てきた等、山好きなら誰もが抱える悩みを参加の皆さんと共に解決してゆきます。年間計画を紹介します。今シーズンは、7月講習会から一般応募を始めます。

定員  
各20名



富良野岳周辺の花畑

初心者日帰り講習会も予定しています。  
(7月12日 花の富良野岳)

詳しくは [道岳連HP 普及委員会](#) で [検索](#)

夏山講習会 Part 1 7月24日(金・祝)~26日(日)

十勝連峰の主峰・オプタテシケ山を美瑛富士避難小屋キャンプ指定地から往復



ガレ場や砂礫、高山植物帯の通過、登山の時間配分や、テント設営、炊事の段取り等を学びます。初日(24日)は夕方集合、宿泊ロッジで座学講習。

◀美瑛岳からオプタテシケ山を遠望

夏山講習会 Part 2 9月5日(土)・6日(日)

初秋の大雪山系ニセイカウシュッペ山と標高年の山・緑岳

石狩川を挟んで対峙する、魅力の2山を日替わり登山する企画。層雲峡オートキャンプ場でテント or ロッジ泊、ミニ講座も。



平山からニセイカウシュッペ山▶



◀初秋の大雪山(奥はトムラウシ山)

冬山講習会 Part 1 令和3年 2月6日(土)・7日(日) |冬山|基本|編|

ニセコ山系主峰・ニセコアンヌプリはパウダー全開



山スキー or スノーシューの班別行動、五色温泉泊では座学と炊事。

◀ニセコアンヌプリ

冬山講習会 Part 2 令和3年 3月13日(土)・14日(日) |冬山|応用|編|

冬山人気の三段山、前十勝岳カバワラ尾根

山スキー or スノーシューの班別行動、白銀荘泊では座学と炊事。



▶前十勝岳

※日程、会場の変更等があります。最新情報は道岳連HPをご覧ください。

安全登山講習会の次は  
＜新夏山リーダー＞講習・資格に挑戦!

JMSCA  
公益社団法人  
日本山岳・スポーツ  
クライミング協会

# 夏山達人を目指そう!

知識講習と実技講習の9つの項目で夏山上級者を目指します。

夏山リーダー講習会では、知識講習1日(8時間)と実技講習3日(18時間)を受講し、夏山における安全登山の必須9項目を学ぶことができます。ジムスカ傘下の都道府県山岳連盟(協会)で開催します。ナビゲーション講習は、地元に着したオリジナルのコースで行います。また、講師は地元の山岳指導者が行いますので、交通費も安く、地域に密着した講習会を受講できます。

講習会修了後、最低10回以上、3カ所以上のモデル山域での夏山経験を積み、実技試験2日と学科試験の検定試験を受けることで、ジムスカ公認の「夏山リーダー資格」を取得することができます。

ジムスカ夏山リーダー講習のスケジュールや  
詳しい情報は、WEBサイトでチェック!

[JMSCA夏山リーダー](#) で [検索](#)



### 安全登山の必須9項目

- 計画**  
登山中に考えられるリスクを想定した、適切な行動計画を学びます。
- 装備**  
山登りの服装、持ち物について学びます。
- 登山の行動**  
パテないための歩行技術と雪上や雪渓でのアイゼン歩行技術を学びます。
- ナビゲーション**  
地図読みを習得し、遭難リスクを軽減しながら目的地を目指します。
- 気象**  
天候急変のリスクを先読みできる知識を身に着けます。
- 宿泊**  
1泊2日以上での山行に必要な宿泊技術を学びます。
- セルフレスキュー**  
自分自身と仲間の非常事態に焦らず対応できる最低限のレスキュースキルを身に着けます。
- 登山の運動生理学とトレーニング**  
安全登山の基本となる登山のための体力づくりを行います。
- 山の文化と期制**  
日本各地の山の情報と知識を身に着け、自然との寄り添い方を学びます。

応募資格

- 満18歳以上であること。(高校3年生の誕生日から受講可)
- 最低2年以上ならびに20回以上の夏山経験を有するもの。
- ※WEBサイトの募集要項に従ってお申し込みをお願いします。

## 遭難対策研修会

定員  
25名

\*冬期\*

雪崩対策・滑落予防・低体温症対策

■ 12月12日(土)・13日(日)

■ 大雪青少年交流の家・十勝岳周辺



詳しくは [道岳連HP 遭難対策委員会](#) で [検索](#)



8月10日とその日を挟んで1ヵ月間(7/10~9/10)、道岳連加盟山岳協会が主催、主管する「山の日登山会」が開催されます。

詳しくは [道岳連HP](#) で [検索](#)