

令和5年度 登山指導者研修会に関わる連絡（1月23日）

1 タイムスケジュール

○1日目

17:15 夕食（専門委員のみ）
17:30 受付
18:00 クライミング研修（体育館）
19:45 入浴
20:30 懇親会（中研修室）
22:00 消灯

○2日目

6:00 起床
7:00 朝食
7:20 スノーシュー貸し出し（玄関）
7:30 移動開始 準備
8:00 登山開始
13:30 下山
14:00 スノーシュー返却（玄関） 解散

2 研修会全体

- （1）上靴、ハンカチ、石けん、シャンプー、歯ブラシ、デジタル簡易無線（ある方）をお持ちください。
- （2）1日目の夕食は、専門委員会に参加する人のみ用意しています。
- （3）「中研修室」は常時使用できます。食事などご利用ください。
- （4）参加費ですが、金額に変更がありました。別紙要項を確認してください。
- （5）研修会の受付は体育館で行います。
- （6）懇親会は簡単な乾き物だけ用意します。飲み物は各自でお願いします。

3 研修内容

○ロープクライミング

- （1）山納先生（小樽潮陵高校）に全体指導をお願いしています。よろしくお願いします。
- （2）ハーネスとシューズをレンタルする人は、体育館に用意しますので、早めの準備をお願いします。

○山岳スキー、スノーシュー

- （1）駐車場の関係で「音江山」から「沖里河山」に変更しています。ルートは別添の地図を参照してください。荒天時などは途中で引き返します。
- （2）「深川温泉まあぶ」の向かいにある駐車場からスタートします。車の台数を減らすために、出来るだけ旭川支部の先生の車に乗り合わせで移動をお願いします。
- （3）服装・装備について

冬山登山に適する服装（濡れても保温力のあるもの）、耳を覆うことのできる保温性のある帽子、手袋、サングラス、ゴーグル、非常用としてフリースやダウン、予備の帽子と手袋

山岳スキー一式またはスノーシュー一式、ツェルト、小型コンロ、ヘッドランプ、地図、コンパス、ナイフ、行動食、昼食、非常食、（スコップ、ビーコン、ゾンデ棒）など

北海道高体連登山専門部

北海道旭川工業高校 小池圭太