

歩行技術アップ集中講座 3 Day`s 憧れの頂へ近づこう！

全コース受講でも
気になるコースだけの
受講でもOKです♪

脱・初心者！

自分にはムリとあきらめている山域やコースはありませんか。

この講座では、実際のフィールドでじっくりと
歩行技術アップと経験値アップをめざすことができます。

- ◎急登も怖くない！ 登山がラクになる歩き方のコツ ◎「ひょえ〜！ここ道ですか！」という登山道で慌てない。
◎「下りが苦手」「下りが怖い」を克服する ◎鎖場やロープ設置箇所での安全でカッコいい下り方。

第1回：西山（大仙市）

山を歩く基礎講座と フィールド実践

講師：佐々木延介／鶴岡由紀子
日本山岳ガイド協会 登山ガイド

- 9月14日（土）
 受講料：8,000円（お一人）

初心者や体力に不安な方にもお
すすめ！長く安全に歩き続けら
れる歩行技術を学びましょう。

第2回：真昼岳（美郷）

難所体験：急勾配の 上り下りと渡渉

講師：今野 敏／正木博美
日本山岳ガイド協会 登山ガイド

- 10月12日（土）
 受講料：8,000円（お一人）

やせ尾根の急斜面や足場の悪い
ガレ場を体験。安全に上り下り
するための技術を学びます。

第3回：神室山（湯沢）

難所体験：巻道と 沢沿いの荒れた道

講師：鶴岡由紀子／佐々木延介
日本山岳ガイド協会 登山ガイド

- 11月9日（土）
 受講料：8,000円（お一人）

沢沿いの崩壊地や、滑落の危険
がある巻道の通過の仕方、リス
クの予想と対処などを学びます。

※必ずしも山頂まで行くものではありません。 ※神室山は西ノ又コースが通行不可の場合は有屋コースに変更します。

地図読み＆コンパス教室（机上）

受講料：各回 2,000円（一人）

秋田教室 令和6年12月15日（日）13:30～16:00 ICI スポーツ御所野
横手教室 令和6年12月21日（土）13:30～16:00 サンサン横手



雪山入門教室

気になるコースだけの受講でもOKです♪

机上：午前の部

装備と 準備編

これだけは正しく知ろう！ 装備選びのポイントとリスクの知識

- 受講料：1,000円（一人） 開催日時：12月14日（土）10:30～12:00
 開催場所：秋田市東部市民サービスセンター 秋田市広面釣瓶町 13-3

机上：午後の部

リスクと 行動編

登山道も標柱も雪の下。安全に雪山で行動するための基礎知識。
ルートのプランニングとホワイトアウトナビゲーションを実際に作ろう！

- 受講料：2,000円（一人） 開催日時：12月14日（土）13:30～15:00
 開催場所：秋田市東部市民サービスセンター 秋田市広面釣瓶町13-3

フィールド

雪山体験

雪山を地形図とコンパスで登ろう！

2回目教室で作成したルートで登ります。

※この回のみ参加の方にも作成済みのルート地形図をお配りします。

- フィールド：石黒山（仙北市）
 ガイド料：8,000円（一人）
 開催日時：12月22日（日）

登山教室お申し込み＆お問合せ

こちらのQRコードを読みこんでWEBフォームをご利用ください→
上のURLからうまくアクセスできないときは下記メールまでご連絡ください。

barry@kiu.biglobe.ne.jp

