

歩行技術アップ集中講座 3Day`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

