

登山教室・基礎から学ぶハート

「山登りをしてみたい!」「あの頂の向こうに広がる景色を見たい!」

経験豊富な登山ガイドが あなたのやる気 をサポートします

雄大な景色に出会いたい! 登山ブームの今だからこそ きちんと学んで安全に登りたいと思ってる。
 どんなものを持っていったらいいの? 服装はどうしたらいいの? 運動は苦手だけど登れるかな?
 富士登山でせっかく装備は揃えたのに次の一歩はどこから始めてよいか迷ってた・・・。
 素朴な疑問、小さな質問を一つ一つクリアしながら安全で楽しい登山を目指します。

☆印 一つでも当てはまるなら
それはあなたの「学び」時です!!
You can get a chance!!
ビギナーのための登山講座

- ☆自分で登山の計画をしたことはない。
- ☆自分の計画に今一つ自信がない。
- ☆道具は揃えたけど使い方がよくわからない。
- ☆ツアーなどの時間に縛られずもっと自由に野山をめぐるたい。
- ☆地図やコンパスは持っているけど使い方がわからない。
- ☆豊かな自然に触れあいたい。
- ☆若い頃にはあちこち歩いたけど、今は体力も不安。一人じゃちょっと・・・。
- ☆色々不安はあるけどやっぱり山に登りたい!!

Ⅰ 基本講座

定員 成人15名まで

☆お申込み〆切5/22(木)

年間を通じ、机上学習と実践学習を通して、体系的に登山の楽しみ方を学びます。
 原則として必修講座6回の参加できる方の受講をお待ちしています。

No.		日程		研修のタイプ	主な講習内容	参加費
イ-1	必修	5月25日	日	机上学習・実技	登山の基本知識と生理学	3,000円
イ-2	必修	6月15日	日	机上学習・登山実習	バックパッキング&歩き方 池山登山	3,000円
イ-3	必修	6月28日	土	机上学習	地図の読み方とコンパスの使い方	3,000円
イ-4	必修	6月29日	日	登山実習	読図登山 まつかわの里清流苑～小八郎岳登山	4,000円
イ-5	希望者	7月13日	日	登山実習	豊かな自然と登山の楽しみ方 戸倉山登山	3,000円
イ-6	希望者	7月20日	日	登山実習	高所登山体験 千畳敷～木曾駒ヶ岳登山	6,000円
イ-7	必修	9月23日	祝火	机上学習	登山計画の作成	3,000円
イ-8	必修	10月11日 10月12日	土 日	登山実習	実践登山 南アルプス烏帽子岳登山 三伏峠小屋泊 さらなる高峰を目指して	11,000円

Ⅱ 各種単回講座

定員 各回 成人5～10名まで

☆各回ごとに2ヶ月前より講座3日前まで受付

自分が学びたい分野を選んで学びます。

No.	定員	日程		研修のタイプ	主な講習内容	参加費
ロ-1	10人	5月25日	日	机上学習・実技	登山の基本知識と生理学	3,000円
ロ-2	10人	6月15日	日	机上学習・登山実習	バックパッキング&歩き方 池山登山	3,000円
ロ-3	10人	6月28日	土	机上学習	地図の読み方とコンパスの使い方A	3,000円
ロ-4	10人	6月29日	日	登山実習	読図登山A まつかわの里清流苑～小八郎岳登山	4,000円
ロ-5	10人	7月13日	日	登山実習	豊かな自然と登山の楽しみ1 若葉を泳ぐ戸倉山登山	3,000円
ロ-6	5人	7月20日	日	登山実習	高所登山体験 千畳敷～木曾駒ヶ岳登山	6,000円
ロ-7	10人	9月23日	祝火	机上学習	登山計画の作成	3,000円
ロ-8	10人	10月25日	土	登山実習	豊かな自然と登山の楽しみ2 錦に輝く鬼面山登山	3,000円
ロ-9	15人	11月1日	土	机上学習・実技	地図の読み方とコンパスの使い方B	3,000円
ロ-10	15人	11月2日	日	机上学習・実技	読図登山B まつかわの里清流苑～小八郎岳登山	4,000円
ロ-11	10人	12月6日	土	登山実習	豊かな自然と登山の楽しみ3 寒さを楽しむ小八郎岳登山	3,000円
ロ-12	10人	3月21日	土	登山実習	豊かな自然と登山の楽しみ4 春の光に輝く陣馬形山登山	3,000円

※参加費には、指導料・教材費・保険料が含まれます。

※現地登山口までの交通費及び小屋宿泊料等が別途必要です。

※個人で山岳保険またはハイキング保険にご加入いただきます。

※各回定員になり次第締め切ります。また、受講者様のご都合によりキャンセルが生じた場合は所定のキャンセル料が発生します。

〈お申込み・お問い合わせ〉 担当ガイド **松尾雅子**

電話 **090-9354-2551**

FAX **0265-37-3020**

Eメール **n.kids-hana@ch-you.ne.jp**

〈主催〉

NPO法人 **南信州山岳ガイド協会**

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂11465-636

ホームページ <http://www.s-shinsyu-guide.org/>

後援 一般社団法人 駒ヶ根観光協会