

令和6年度指導員会富士山訓練計画書

令和6年9月6日

(一社) 岩手県山岳・スポーツクライミング協会指導員

会

会長 佐藤 誠

1 ねらい

- ・(一社) 岩手県山岳・スポーツクライミング協会のコーチ(指導員)としての登山技術の向上、習得を行う。
- ・今シーズンの冬山登山に向けての体力、技術、道具の確認を行う。
- ・初冬期の富士山の厳しさ、楽しさを体験する。

2 山 域

富士山(富士宮コース) ※積雪等で富士宮コースが閉鎖になった場合は吉田口に転進する。

3 期 日

令和6年10月25日(金)～10月27日(日)

4 日 程

10/25(金): 盛岡(20:30) → 北上インター(21:00) → (車中泊)
10/26(土): 富士宮5合目着(5:00) → 5合目発(8:00) → 8合目(15:00)ビバーク
10/27(日): 8合目(5:00) → 5合目着(11:00) → 盛岡(21:00)

5 参加資格

(一社) 岩手県山岳・スポーツクライミング協会加盟団体会員及び公認コーチ

6 講習内容

氷雪、冬山技術の実技、中級から上級の講習
歩行技術、ピッケル・アイゼンワーク、ロープ確保技術、生活技術の習得

7 装 備

<個人> ザック 登山靴 防寒具 雨具 帽子 タオル ゴーグル ヘットランプ 計画書 地図
磁石 時計 筆記具 ナイフ ペーパー 細引き 新聞紙 常備薬 ビニール袋 行動食(2回分)
食器 シュラフ シュラフカバー マット テルモス 水筒(1ℓ) ピッケル アイゼン 携
帯電話 手袋 目出帽 オーバーミトン ロングスパッツ ハーネス カラビナ(2) シュリング
(2) 免許証 風呂用具着替え

<共同>

テント 銀マット ガスヘッド コッヘル ガスボンベ スコップ ロープ8mm×30m 濾し布
水ポリ 漏斗 ※個数は参加者の数で調整する。

8 参加申し込み

(1) 申込先 土井祐之(北上山岳会) 岩手県北上市上野町1丁目29-8
携帯電話090-9535-3476 [e-mail hirokyu.doi7222001@yahoo.co.jp](mailto:hirokyu.doi7222001@yahoo.co.jp)

(2) 申込締め切り 10月11日(金)までに土井まで連絡ください。

7 その他

- ・必ず山岳保険に加入していること。
- ・参加者は、主催者の注意事項を厳守し、合宿中の障害及び事故については、本人の責任において処理し、主催者の責任を問わないことを誓約し申し込んでください。

令和6年度(一社) 岩手県山岳・スポーツクライミング協会指導員会 冬山合宿申込書

(一社) 岩手県山岳・スポーツクライミング協会指導員会 土井 祐之 様

氏名	生年月日	住所	電話番号	所属山岳会

参加者(私)は、主催者の注意事項を厳守し、合宿中の傷害及び事故については、本人の責任において処理し、貴協会の責任を問わないことを誓約し申し込みます。