

百万人の山と自然

(社)日本山岳ガイド協会 主催

公開講座 (実技編・初歩コース) のご案内

# 安全のための知識と技術


2010年10月3日(日) "とざんの日!"



## 紅葉のニセコ 日帰り登山

イワオヌプリ(1116m)から、ニトヌプリ(1080m)へのプチ縦走コース

- 出発日：10月3日(日曜日)
- 集合場所：JR札幌駅北口 北連絡通路「鐘の広場」前 7:30 / (現地の場合)ニセコ雪秩父前 9:45
- 解散場所：(現地解散の場合) 雪秩父 15:00 / JR札幌駅北口 18:00頃
- 募集人員：40名様までの限定(受付先着順。最小催行25名様)
- ◆山岳ガイド及びガイド協会スタッフ同行 ◇食事なし◇温泉入浴代は各自別途。

行程	食事
JR札幌駅北口(7:30)発⇒高速朝里 PA⇒赤井川・倶知安経由 ⇒ニセコ雪秩父経由(9:45) ⇒五色温泉/無料案内所(10:00)到着。登山準備。 <b>■山岳ガイドより登山や装備などに関するレクチャー開催。</b> ==登山口(五色沼温泉登山口)より登山開始 ==イワオヌプリ分岐(30分) ==イワオヌプリ山頂(30分)ランチタイム==分岐へ下山(20分) ==小イワオヌプリを右手に見ながら、ニトヌプリの科尔へ(50分) ==パノラマラインへ下山(50分)。 登山終了。雪秩父の温泉へ車両移動。下山後は雪秩父温泉へ(入浴代各自実費)。  ニセコ雪秩父(15:30)発⇒倶知安・赤井川経由⇒高速朝里 PA⇒JR札幌駅北口(18:00)解散	各自用意 (昼食) 



▲歩行時間 約3時間+α+休憩時間 ※天候、現地事情、交通機関などの影響によりコース内容、解散時間などの変更もありますので予めご了承下さい。※沼は行きません。



目的：初心者、初級者の登山中の自己安全管理の知識と技術を習得して頂くことを目的とします。

会費：¥3,000。(傷害保険料含む)当日、集金致します。

定員：40名(先着順) 締切：9月22日まで

お申込み方法：FAX か、ハガキにてお申込みください。詳細は、裏面をご参照ください。

講師：日本山岳ガイド協会所属 佐々木 大輔、奈良 亘、佐藤 佑(予定)

～講座予定の項目～ ※当日の状況により変更します。

- 入山前の確認(体調、携行品、靴、衣服)
- 緊急時の簡単な対応方法
- 山での歩き方
- 低体温症を防ぐため
- 山での休息の仕方
- 体力維持の仕方 など

# 公開講座(実技編)参加希望の皆様へ

◆公開講座「実技編」は、当書面が最終行程表となります。(参加者の変更・追加・キャンセルなどあれば速やかにご連絡下さい。)

## ● 服装と持ち物について

<b>帽子</b> つばの大きめのものがお勧めです。直射日光や寒さからも頭を守ります。耳が隠れるニット帽も温かいです。	<b>手袋</b> 手袋は冷えや転倒時の怪我を防ぎます。(軍手可)
<b>衣類</b> 汗をかいた時にぬれたままで体温が急速に奪われるので、吸湿性や速乾性にすぐれた素材がよい。化繊やウールなどの登山用のシャツまたは長袖シャツなどがお勧め。	<b>雨具・防寒具</b> 風除けと雨具を兼ねてフード付レインウェア。さらに防寒具として、長袖フリースまたはセーターをザックに必ず入れておいてください。
<b>ズボン</b> 伸縮性があり汗をかいて歩行のさまだけになら無いものをお勧めします。ジーンズなどのコットン素材は禁止です	<b>靴・靴下</b> 水を通さない登山靴など、かかとの隠れるハイカット靴が最適です。 靴下は化学繊維の登山用がお勧めです。
<b>携行品</b> ●日帰り用ザック 20~40L 程度 ●水筒 or ペットボトル可 (500ml~1L) ●行動食 (おにぎり、飴やチョコレートなど) ●汗ふきタオル ●ゴミ袋 ●お風呂道具 (着替えなど登山に不要なものは、バスの中に置いていきます) あると便利なもの ●スパッツ (雨の場合に備え) ●ストック (下りに便利) ●サングラス ●個人薬品など	



●集合場所 (時間厳守にてご集合下さい)  
 JR 札幌駅北口 北連絡通路  
 「鐘の広場」前  
 7時30分【時間厳守】

山岳ガイド協会所属のガイドが同行します。当日は、質問などご遠慮なくお申し付け下さい。



- ◆出発前にトイレをお済ませ下さい。鐘の広場の斜め向かいにトイレ有。
- ◆お支払いは出発当日受け賜ります (移動中にて)。
- ◆移動の座席のご希望は基本的にお受けできませんので予めご了承下さい。
- ◆移動中は、禁煙とさせていただきます。

【ご参加に当たっての注意事項】実技講習は基本的に、雨天決行ですが、悪天候や台風の接近が想定される場合は、出発前日、または当日でもツアーを中止する場合があります。また、現地到着後も急な天候の変化や、悪化が予想される場合など同行ガイドの判断で、予定ルートの変更又は入山を中止する場合がございます。上記の理由等により、出発後に中止・変更の場合は、それに伴う返金はございません。

主催 社団法人 日本山岳ガイド協会

〒160-0008 東京都新宿区三栄町2番地堀木ビル5階

主管 北海道山岳ガイド協会

〒060-0062 札幌市中央区南2条西6丁目一閣ビル5階 事務局

Tel:011-261-2275 Fax:011-261-2019



お申込み方法:FAX か、ハガキにてお申込みください。(電話・メールでの受け付けは、しておりません。)

「10月3日ニセコ登山 参加希望」と明記の上、以下の必要事項(1~7)を記入し、お申込み下さい。

★FAX宛先 011-261-2019 まで。

★ハガキ宛先 〒060-0062 札幌市中央区南2条西6丁目一閣ビル5階 北海道山岳ガイド協会 事務局まで。

ふりがな				
1、お名前				
2、住所				
3、TEL&FAX 番号				
4、携帯番号				
5、生年月日(西暦)			6、血液型	
7、当日の緊急連絡先(名前・関係・TEL)	関係		TEL	
e-mail(任意)				
備考				