

登山の基礎 講習資料

講習科目は「2日間コース」の設定であり「1日講習」の場合、講習科目と講習内容の順序は異なります。

NO	講習科目	講習内容
1	登山計画と現地の状況確認	目標設定と自己のレベル・個人山行とツアーの選択・現地の状況確認と計画書作成、提出。
2	下界の天気と山の天気	全国の天気概況を把握し、目的地のピンポイント天候予測と実行の判断。
3	登山用具の選定とパッキング	目的に合った装備の選定（必須の装備と無駄な装備）
4	登山開始前の準備運動	出発前の軽いストレッチ。
5	登り始めの30分	登り始めから30分程度の疲労と心拍状態の把握。
6	歩行のペース配分	1日の行動時間を考慮し、80%程度に抑えた歩行ペースの設定。
7	登行時のストックの使い方	力を抜いた、効果的なストック使用法。
8	譲り合いと交差時の注意	登り優先の原則と例外、他パーティに道を譲るタイミングとすれ違い時の注意。
9	休息の取り方	バランスの良い休息の取り方と、休み方。
10	行動食（水）の取り方	エネルギーの消費と補給バランスの関係。
11	登行時の足の置き方と歩幅間隔	足に急激な負担をかけない歩き方と、持続法。
12	マップ、コンパスの使い方（現在地点の把握）	簡単なマップ、コンパスの使い方。
13	ルートファインディング	道迷いの回避（無積雪期・残雪期）・ルートの読み方と状況判断。
14	岩場の通過（バランスの取り方と注意）	簡単な岩場の通過（足の置き方と、手の使い方）
15	休息時の注意（写真撮影など）	頂上、急斜面などでの写真撮影や周囲の状況把握。
16	下降時のストックの使い方	力を抜いた、効果的なバランスの取り方とストックの長さ調整としっかりとした固定。
17	足の置き方と歩幅間隔	バランス維持に必要な足の置き方と歩幅（ひざに対する衝撃の軽減）
18	下降時のペース配分	行動の後半に過剰な負荷をかけないやさしいペース配分。
19	雨対策	雨具着用のタイミング（体力消耗と低体温症の危機認識）
20	雷からの対処	雷からの安全な対処法。
21	アクシデントとトラブル対策	怪我、日没などからの対処と、救助要請・停滞と前進の判断。
22		
23		