

雪上技術 講習資料

< 初級講習 >

< 中級講習 >

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	初級	中級	講習科目	講習内容
1	*		雪山に必要な衣類	下着・中間着・防寒着・オーバーウェア（目的と選び方）効果的な着用方法
2	*	*	雪崩に対する認識（机上講習）	雪崩の発生原因と種類。（時期・地形・気候・気温・湿度・降雪）
3	*	*	雪崩の危険予知	天候・降雪状態・地形から判断。（弱層テストと対応）
4	*	*	雪庇に対する認識（机上講習）	雪庇の想定と回避処置。
5	*		ピッケルとアイゼン	選び方と正しい使い方。（ピッケルバンド・アイゼンバンドの処理）
6	*	*	雪上歩行（登下降・トラバース・斜、登下降）	フラット歩行 ・ キックステップ。（姿勢）
7	*	*	耐風姿勢	実行のタイミングと姿勢。
8	*	*	滑落停止	正しいピッケルの操作と姿勢。（滑落時の初期制動及び、滑落したら）
9	*		アイゼンの着脱	アイゼンの着脱方法と姿勢・迅速な着脱。（凍傷予防）
10	*	*	アイゼン歩行（登下降・トラバース・斜、登下降）	フラット歩行 ・ キックステップ。（姿勢）
11	*	*	ザイルワーク（初級は机上講習）	正しい結び方・操作。
12	*	*	アンザイレン	必要性の認識 ・ 実行の決断と正しい方法。
13	*	*	マップ・コンパス・赤布	準備と正しい使い方。
14	*	*	幕営技術（初級は机上講習）	場所の選定 ・ 整地 ・ アンカー ・ ブロック。
15	*	*	グリセードと尻セード（シッティンググリセード）	正しいピッケルの操作方法と姿勢。
16	*	*	ピバークの判断と決断（初級は机上講習）	場所の選定 （ツエルト・雪洞・イグルーなど） の使い方・作り方。
17		*	スタカットクライミング	正しいザイル操作。
18		*	支点の作り方	残置支点・かん木・ピッケル・スノーバー・デットマンの正しい使い方。
19		*	確保技術	自己確保・確保器・スタンディングアックスビレー・ボディビレーの方法。
20		*	確保からの事故脱出及び救助	スタンディングアックスビレーから事故脱出と引き上げまで
21	*	*	ホームトレーニング	日常生活における、平衡感覚とバランス訓練
22				
23				