

各校顧問の先生方へ

- ① 講習会の実施細目ができましたので、参加人数分だけ印刷して現地へお持ちください。当日現地で配布するものは、「参加者名簿、講習会テキスト等」の予定です。持ち物については、実施要項および実施細目を再度確認の上、漏れなく持参願います。
- ② 基礎講習に参加する顧問の先生方の中から班長さんを決めました。
A班：東総工業 B班：松戸馬橋 C班：佐原 D班：市川工業
の各校です。
ページ後の「講習の班長さんから講習生への連絡事項等について」をご確認の上、その旨よろしく願いいたします。
- ③ 顧問の先生方は、基礎的なロープワークについて可能な限り練習しておいてください。
- ④ 基礎講習では、ロープを肩に掛けて下降する訓練があります。首筋を守るための作業服はこちらで準備いたしますが、襟付きの山シャツ(Yシャツのようなもの)があれば、そちらも持参してください(なくても大丈夫です)。訓練場所周辺には、やぶ蚊がいますので、虫よけスプレー等ご持参されると良いと思います。

安全登山技術講習会実施細目（案）

【1】期日

平成30年8月23日（木）～8月25日（土）2泊3日

【2】会場

埼玉県秩父市 中津川村キャンプ場周辺 及び 大若沢

連絡先 「中津川村キャンプ場」

埼玉県秩父市中津川243 TEL 0494-56-0021

【3】役割分担

総務：樽，内藤

会計：高野，金内

講習担当：江野澤，内藤，金内，金田

講師：登山専門部顧問団，日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

設営：青木，江野澤

【4】講習会編成

基礎講習

キャンプ場周辺や中津川流域周辺の地形を利用した基礎技術および周辺尾根を利用した読図技術のローテーションによる講習会。安全確保を主眼としたロープワークや登攀技術の養成が目的。各セクションには安全指導員が常駐し，指導にあたる。

実践講習

中津川流域の大若沢に入渓し，滝の登攀や廊下状のへつり，簡単な岩場の通過など，実践を通しながら，より高度で専門的な安全登山技術を養成することが目的。専門家のもと小班に編成し，ロープによる確実な安全確保を実施しながらの遡行であるため，基礎講習を終えた者であれば安心して参加できる。

【5】日程

『第1日目』

時間	項目	内容
13:10～13:30	受付	(※場所：キャンプ場入口) 顧問，生徒1人当たり8,700円（高野・原）
	設営	設営場所に到着後，指示に従い直ちに設営を開始
13:40～13:55	開講式 [司会：関]	(※講習装備一式持参) 部長挨拶（高野部長） 委員長挨拶（樽）

	諸連絡	(1) 講習会担当 紹介 (樽) (2) 班長紹介 (内藤) (3) 設営・炊事場・ゴミの処理について (青木) (4) 日程説明・班分けについて (内藤)
13:55～14:00	ロープワーク担当者打合せ	マッシャーノットについて (滝内) *担当者はロープ持参で集合
14:00～18:00	班編成 (適宜)	班長の指示で班編成を行う。個人装備と共同装備の確認を行う。また、班員どうしの自己紹介や抱負の確認などを行う。
	講習	【基礎講習】 ローテーション表を参照
		【実践講習】 ローテーション表を参照
18:00～19:30	夕食 生徒：交流会	生徒は夕食後に各校相互交流会と班員同士の意思疎通を図る。
18:30～20:30	入浴	別紙ローテーションで回す。 ※女子の入浴が終了したら、女子風呂も使用可。
21:00	消灯・就寝	翌朝早立ちします。装備をザックに詰めておくこと

『第2日目』

時 間	項 目	内 容	
実践 4:30 基礎 5:00	起床・朝食	各校毎に朝食を済ませたのち移動開始 (※特に実践講習の生徒は遅れないこと)	
実践 6:00 基礎 7:00	集 合	【基礎講習】 装備一式を装着して集会場前に集合	【実践講習】 装備一式を装着して集会場前に集合
		☆ 各班長は点呼確認	☆ 各班長は点呼確認
実6:00～15:30 基7:00～15:00	講 習	ローテーション表を参照 ・講習開始場所まで誘導 (※帰着報告は樽委員長まで)	入渓点まで約40分 (※帰着報告は樽委員長まで)
16:00～18:00	夕 食	夕食は学校毎に済ませること	
18:00～20:30	顧問：報告会 生徒：交流会	講習指導内容の報告とその反省及び研修 各班、各校同士の講習会内容の報告会を兼ねた交流会	
18:30～20:30	入 浴	別紙ローテーションで回す。 ※女子の入浴が終了したら、女子風呂も使用可。	
21:30	消 灯		

♪ ローテーション表 ♪

研修名◆場所◆内容
読図机上 ◆集会場 ◆読図に必要な基礎知識
肩がらみ ◆キャンプ場周辺の斜面 ◆ロープワークの基本と肩がらみによる懸垂下降
トラバース ◆キャンプ場周辺の雑木林の斜面 ◆マッシュャーノットとカラビナ掛替えによるトラバース
読図実践 ◆キャンプ場周辺の尾根 ◆実際に林道・歩道を歩きながら磁石と地図の見方を研修
懸垂下降・渡渉 ◆大若沢・中津川周辺 ◆懸垂下降・トラバース・渡渉の実践
ビバーク・搬送 ◆親水広場周辺 ◆ビバークの工夫・ツェルトの利用方法・搬送(背負・担架)

	1 日目午後			2 日目			
	14:00 ～15:20	15:30～16:40	16:50～18:00	7:00～10:30 (実 6:00～)	10:30 ～ 11:30	11:30～15:00 (実～15:30)	
A	ロープワーク (班単位)	読図机上	肩がらみ トラバース (掛替え)	読図実践 (班単位)	休 憩	懸垂下降 ・渡渉	ビバーク ・搬送
B						ビバーク ・搬送	懸垂下降 ・渡渉
C	ロープワーク (班単位)	肩がらみ トラバース (掛替え)	読図机上	懸垂下降 ・渡渉	ビバーク ・搬送	休 憩	読図実践 (班単位)
D				ビバーク ・搬送	懸垂下降 ・渡渉		
E	ロープワーク, 肩がらみ, 懸垂(器具) 三点支持等			大若沢で実践研修			

- ★ ロープワークは、エイトノット，ダブルフィッシャーマン，インクノット，マッシュャーノットの習得をガイドラインとします。
- ★ 基礎講習のロープワーク終了後、ロープワーク担当者および次の講習の講師は、各班をそれぞれの講習場所へ案内してください。
- ★ 実践講習のE班は、班長を中心に講師の先生方で指導にあたります。ロープワーク，ハーネスの装着，セルフビレイ等の再確認を済ませ，キャンプ場付近の地形を利用して，三点支持と確保の確認，懸垂下降の実践を行います。訓練場所については班長の指示に従ってください。

『第3日目』

時 間	項 目	内 容
5:00	起 床	
5:00～ 7:10	朝食・撤収	朝食後，テントを撤収し， 幕営地の整理を行う
6:45	リーダー集合	トイレ前に集合(青木，江野澤) 諸連絡，炊事場・トイレの掃除
7:15	集 合	開会式を行った場所に集合
7:20～ 7:40	研修・班解散	班毎に集合し，反省会を行う。 ・研修内容の反省，質疑応答 ・ アンケート実施・回収
7:40	閉 講 式 [司会：関]	(1) 部長挨拶 (高野部長) (2) 委員長挨拶 (樽) (3) 講評 (内藤) (4) 諸連絡
8:20～ 14:00	バス乗車	森林館前の駐車場 千葉到着予定(交通渋滞により変動)

【6】個人装備

通常の山行装備以外に，次の品目を用意して集合して下さい。

●基礎講習

(読図)

国土地理院発行の2万5千分の1地形図・『中津峡』写しでOK /赤と青の色鉛筆 /
30cm定規 /ブレードコンパス (シルバコンパス) /画板 (下敷きにします。A4
版サイズ) /筆記用具

(セルフレスキュー・ビバーク搬送)

ヘルメット /ハーネス (レッグループ付きのリード用のもの) /エイト環 1枚 /
平カラビナ2枚以上 /安全環付カラビナ1枚 /4～6mm 径×1.5m の細引き2
本 /8mm 径×3.8m の細引き1本 /4～6mm 径×5m の細引き1本 (各学校)
/ツェルト1張 (各学校)，サブザック

●実践講習

入渓する実地講習

ヘルメット /ハーネス /エイト環 1枚 /平カラビナ2枚以上 /安全環付カラビナ
1枚 (ナス環) /4～6mm 径×1.5m の細引き2本 /8mm 径×3.8m の細
引き1本 /地下足袋+わらじ (または溪流シューズ) /着替え /共同装備のロー
プがあるため40%程度のザック

【7】周辺警察と消防の連絡先

・秩父警察署

埼玉県秩父市上宮地町29-2

TEL 0494-24-0110

・秩父消防本部

埼玉県秩父市下宮地町10-25

TEL 0494-21-0119

【8】その他

集合場所・時間やその他注意事項等、配布済みの要項および諸連絡にて再度確認
をお願いします。

講習の班長さんから講習生への連絡事項等について

※講習会におきまして、次の学校の顧問の先生方には班長の役をお願いしたいと思います。

A班：東総工業 B班：松戸馬橋 C班：佐原 D班：市川工業

2日間、それぞれの講座を受けるために、それぞれの会場に班員を引率していただくのが主な役割になります。

お手数ですが下記内容について班の統括をお願いいたします。

尚、不明な点は現地にて役員へお尋ねください。

1 開講式のあと、班編成・ロープワーク実習(14:00～15:20)

班編成・・・ 班毎に集合(A, B, C, D)

① 持ち物確認

ヘルメット、ハーネス、エイト環、平カラビナ2枚、安全環付きカラビナ1枚、
4～6mm×1.5mの細引き2本、8mm×3.8mの細引き1本、ツエルト1張(各学校)、
4～6mm×5mの細引き1本(各学校)

② 班員の自己紹介(簡単に…学校名、学年、氏名など)

③ ロープワークの実習

*班ごとに担当のロープワーク指導者がつきますので、その先生に班員を託してください。

ロープワークの内容〔参考まで〕

I 基礎講習はダブルフィッシャーマン→シュリング、エイトノット、インクノット、
マッシュャーノット、固定ロープ使用時のプルージックの掛け替え手順等、
時間があれば簡易ハーネスも

II 実践講習は翌日の入渓時に使用するロープワークを実習する。

2 講習開始(15:30～18:00) 詳細は実施細目参照

I ロープワークの担当者、基礎講習の講師および班長は班員を各講習会場へ誘導する。

⇒ 読図机上(集会場へ)

⇒ 肩がらみ・トラバース(キャンプ場周辺)

II 実践講習は班長主体で誘導する。

3 各班の連絡・予定 (**連絡は講習終了時に班長の先生から講習生へ伝達願います**)

初日の終了時連絡

① 消灯⇒21:00 明日の起床⇒ 実践 4:30 基礎 5:00

② 明日の集合(装備一式を装着して集会場前に集合) 実践⇒6:00 基礎⇒7:00

③ 朝一番の講習は、A・B班：読図実践、C班：懸垂下降・渡渉、D班：ビバーク・搬送
キャンプ場に戻るのは夕方。

個人装備一式、雨具、行動中の水分・行動食等。また、学校毎にツエルト1張と、
直径4～6mm×5mの細引き1本(ビバーク・搬送の講習で使用)を忘れないように。

④ 昼食は、大若沢沿いの駐車場周辺で摂る予定(キャンプ場まで片道20分)。

*終了後、班長の先生方に2日目に使う無線機の配布があります。(役員より指示あり)

2日目終了時連絡

- ① 本部から借りた装備があれば返却する。
- ② 夕食後、交流会(～21:00)で相互の親睦を深める。消灯 21:30 明日の起床 5:00
- ③ 明日のテント撤収時にテントの周りのゴミ等の確認をする。石などは元の場所へ戻す。
- ④ リーダーは明日 6:45 にトイレ前集合。
- ⑤ 明日は 7:15 に集会場前に集合。アンケート回収、班毎の反省会。7:40 から閉講式。
- ⑥ 講習会アンケートを班長の先生へ提出する。 できる限り本日中に提出。

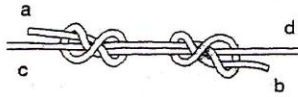
顧問の先生方は、以下のロープワークをできるだけ練習しておいてください。

ロープワーク

A ダブルフィッシャーマン

ダブル・フィッシャーマンズ・ノットの正しい結び方とまちがった結び方の比較

図① 正しい結び方

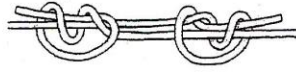


A 交差して巻く



B 結び終わりの形がXXになる

図② まちがった結び方



A 巻くときに交差していない



B 結び終わりが左右違う

※ 末端は、ロープの太さの直径の10倍程度出す。
例) 直径 5 mm であれば、5 cm 位。

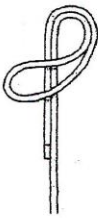
B エイトノット

下の図の結び方以外に、講習会テキスト3ページにあるロープ末端に輪を作るエイトノットも実習させて下さい。

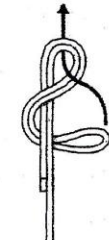
エイトノット (8の字結び)



図① ロープの先端を二重にする



図② 輪を前に持ってくる



図③ 輪を1回ロープに巻いて、矢印のように輪に入れる



図④ 上の輪と下の2本を引いて、結び目を締める

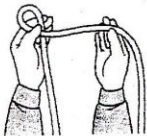


図⑤ 矢印の外側のロープをずらして、結び目をきれいにそろえる

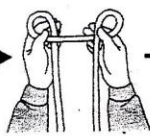
(※ 結び目のロープが重なっていると強度が10パーセント程度落ちるといわれているらしい。)

C インクノット (クローブヒッチ)

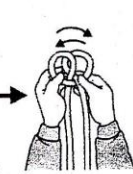
図①~④ クローブヒッチ



図① 左手の親指、人差し指の2本でロープをつかむ。持ったロープの上側に交差するように輪をつくり、親指で押さえる



図② 同じやり方で右側にも輪をつくる。輪と交差するロープは、図のような形になる



図③ 左側の輪を上、右側の輪を下にして重ねる。重なった部分を押しさえる。誤った形と、正しい形の違いをよく覚えよう



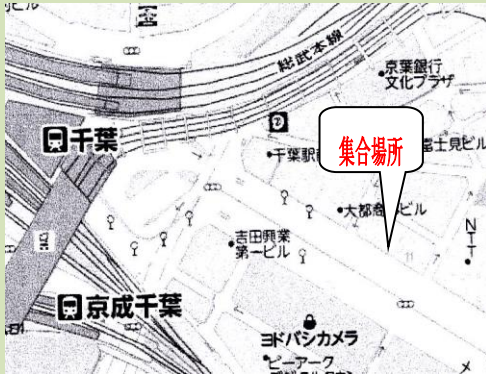
図④ カラビナを2つの輪に通してかける

※ ロープ中間をカラビナ等に固定(例えば 自己確保(セルフビレイ)等)するときに使用。

バス乗車についての確認事項

【1】 集合場所と時間

- ① JR 千葉：京葉銀行本店前　　午前 7 時 30 分　　出発 7 時 45 分
- ② JR 西船橋：駅から海側へ 150m 進んだ武蔵野線高架下
午前 8 時 00 分　　出発 8 時 15 分



千葉

(点呼・確認：青木先生 (市立千葉))

県立千葉			千葉東		
佐原			東総工業		
市立千葉			幕張総合		

※ 大型バス [正席 4 5 席・補助席 8 席]
東総工業は電車の都合で、バス出発間際に集合予定。

西船橋

(点呼・確認：小平先生 (千葉商大付属))

印旛明誠			千葉商大付属		
県立船橋			船橋東		
市川工業			松戸馬橋		

※ 大型バス [正席 4 5 席・補助席 8 席]
交通渋滞緩和のため、バスは 8 : 00 ジャストに到着します。

◎点呼・確認の先生へ。乗車当日、バスの運転手さんに 12 : 45 現地到着予定であることを再度確認してください。