

2015 町田グラウス山の会 公開 実践登山教室 受講者募集

町田グラウス山の会は、ハイキングから縦走・雪山・岩登り・沢登り・山スキー等のジャンルをオールラウンドに楽しむ山岳会です。当会では2003年より、春秋の2回、地域の登山愛好者向けに公開講座「やさしい山登り教室」を開き、今年で25回目となります。当会では、ハイキング等の日帰り登山をすでに楽しんでいる方が、さらに山行のジャンルを広げ、縦走やテント泊山行を安全に楽しむための知識と技術を学ぶための「公開 実践登山教室」を新たに開催することになりました。ハイキング等をすでに楽しんでいる20歳以上65歳以下の健康な方なら誰でも参加できます。机上講習(19時~21時、町田市駅近くの施設、別途連絡)3回、実技講習3回、実践山行3回、計9回、10日間になります。地形図とコンパスの使い方を学びたい方、テント泊山行に興味のある方、安全登山のための技術を実践的に身につけたい方等、新たな一歩上の山の世界を安全に楽しむため、レベルアップを図りませんか？



【机上・実技講習及び実践山行の日程及び内容】

- ① 6月11日(木) 開講式、机上講習1(登山の装備、疲れない歩き方、パーティーでの役割分担)
- ② 6月14日(日) 実践山行1 <丹沢・大倉尾根>疲れない合理的な歩行技術
- ③ 6月18日(木) 机上講習2(地形図とコンパスの使い方)
- ④ 6月21日(日) 実践山行2 <西丹沢・屏風岩山>地形図とコンパスを駆使する
- ⑤ 6月28日(日) 実技講習1 <山の救急法>山での応急処置
- ⑥ 7月2日(木) 机上講習3(テント泊装備、1泊の山行計画と装備、食料計画、ロープワーク)
- ⑦ 7月5日(日) 実技講習2 <日和田山>ハイカーのための岩稜歩行技術
- ⑧ 7月12日(日) 実技講習3 <御岳溪谷>ハイカーのための沢徒渉技術
- ⑨ 7月18日(土)~19日(日)
実践山行3 <八ヶ岳・天狗岳(予定)>テントに泊まる

【受講料】 10,000円

※基本的には、全講習を受講してもらいますが、一部の講習しか受けられない方は、個別にご相談ください。

【受講条件】 原則として、20歳以上、65歳以下の健康な方 ・ハイキング等の山登りをすでに楽しんでいる方

【募集人員】 5名程度

【その他】 ・実技講習や実践山行に必要な装備は、基本的に個人で用意してもらいます。
・実践山行時の交通費等は別途個人負担になります。

【問い合わせ・申し込み】 町田グラウス山の会 メール machida.grouse.alpine.club@gmail.com

ホームページ URL <http://machida-grouse.com/>

2015年度 公開グrouse実践登山教室 受講申し込み書

ふりがな 氏名		性別	男・女	住所	〒	
生年月日 (年齢)	西暦 年 月 日 (歳)			Eメール アドレス		
電話(固定)				電話(携帯)		
緊急連絡先 氏名・電話				遭難対策 保険		
登山歴	<input type="checkbox"/> 過去より継続している(経験 年・年間 回位)			<input type="checkbox"/> 過去に経験有(約 年間)		
	<input type="checkbox"/> 過去に経験有るが一時中断し再開した(過去の経験年数 年間・再開後 年間)					
	<input type="checkbox"/> 最近始めた(経験年数 年間)			<input type="checkbox"/> 全く経験は無い		
	※ 最近登った山名 記入例: 塔ノ岳(年/月)					
	【経験した登山形態】 ※複数選択可					
	<input type="checkbox"/> 近郊への日帰り登山		<input type="checkbox"/> 山小屋泊り		<input type="checkbox"/> テント泊縦走	<input type="checkbox"/> 沢登り
	<input type="checkbox"/> 登攀(岩)	<input type="checkbox"/> 積雪期縦走	<input type="checkbox"/> 山スキー		<input type="checkbox"/> その他(
【主に誰と行きましたか?】 ※複数選択可						
<input type="checkbox"/> 友人	<input type="checkbox"/> 家族	<input type="checkbox"/> 単独	<input type="checkbox"/> 他の山岳会に入っている		<input type="checkbox"/> 旅行社の募集登山	
登山形態 (希望)	<input type="checkbox"/> 近郊への日帰り登山		<input type="checkbox"/> 山小屋泊り		<input type="checkbox"/> テント泊縦走	<input type="checkbox"/> 沢登り
	<input type="checkbox"/> 登攀(岩)	<input type="checkbox"/> 積雪期縦走	<input type="checkbox"/> 山スキー		<input type="checkbox"/> その他(

持っている主な登山装備

品名	有無	備考	品名	有無	備考
登山靴			ザックカバー		
ザック(○△ リットル程度)		50リッター程度	ストック		
雨具(ゴア・レインウェア)			雨傘		
ヘッドランプ(予備電池含む)		LED	日焼け止め		
コンパス		SILVA社・No3同等	記録機器(デジタルカメラ等)		
1/2.5万地形図			高度計・気圧計		
エリア(ガイド地図)			GPS		
山行計画書		リーダーから配布	虫除けスプレー		
ナイフ			財布、現金		
ライター			食料(個人昼食)		
笛(ホイッスル)			行動食(中間食)		
筆記用具			非常食		
保険証			嗜好品		
ロールペーパー(トイレ)			防水スタッフバッグ(インナーバッグ)		ビニール袋で可
救急セット(※参照)			レスキューシート		
時計			体力測定用紙[体力度を計る]		登山学校用
ビニール袋(スーパー買い物袋)					
ジッパー付きビニール袋					
ゴミ持ち帰り袋(スーパー買い物袋)			【テント泊】		
新聞紙		2~3枚程度	炊事用水筒		2L程度
タオル(日本でぬぐい等)			シュラフ		スリーシーズン
携帯電話			シュラフカバー		
スパッツ			テントマット(銀マット)		
軽防寒着(セーター、フリースなど)			個人マット(エアーマット)		
長袖シャツ			洗面用具		
半袖シャツ			サンダル		
ズボン			大型スタッフバッグ(テント内整理用)		
手袋			【セルフレスキュー3点セット】		
食器類(はし、カップなど)					
水筒(最低1~1.5L)		ペットボトルで代行可	テープスリング(1.5m)		
テルモス(500cc程度)			スリング(1.2m)		
帽子			カラビナ		
温泉セット(替え衣類等)		タオル、下着他	6mm×10m細引き(ロープ)		
必須		有ると便利			

参加ご希望の方は、上記の参加申込書に必要な事項を記入の上、下記のメールアドレス宛か

FAX 宛てお送り下さい。 申込先: FAX 03-6868-6923 (24時間OK)

メールアドレス machida.grouse.alpine.club@gmail.com