

ランナーのための 登山セミナー

Mountain-climbing seminar

2013
秋のシリーズ

主催/スポーツエイド・ジャパン 講師/佐々木 亨 (山岳ライター)

山には多くの魅力がある一方、遭難というリスクが潜んでいます。
山岳地を駆けるトレイルランニングやロゲイニングを安全に楽しむために
身につけておきたい登山の知識・技術。
奥武蔵の山々をフィールドと一緒に学んでいきましょう。

募集要項

- 募集人数 各回 25人 (講師のほかスタッフ2人同行します)
- *飲料・昼食 (行動食) は各自ご持参ください。
- *オリエンテーリングコンパス推奨機種/シルバ R3、シルバ 7F、スント A10、スント A30 (登山用品店、Amazon 等で購入できます)。
- *講習場所の地図は、教材として当日、配付します。メモ用に油性サインペンがあると役立ちます。
- *装備は、トレイルランニングのシューズとウェアを中心に、ザック、雨具、防寒着、帽子・手袋、救急薬品類、ヘッドランプ、ティッシュペーパーなどを用意ください。
- *雨天実施 (ただし台風等の場合は中止します)。

■申込方法

- ①スポーツエイド・ジャパン公式サイト (<http://sportsaid-japan.org/>)「大会エントリー」からの申込み
- ②専用申込書による申込み

参加申込書に必要事項を記入のうえ、大会事務局まで郵送かFAX (049-298-7788) にてお送りください。
参加料は郵便局に常置してある郵便振替用紙 (払込取扱票) にて下記口座宛にご送金ください。
申込書と参加料の受領をもって正式エントリーとします。

〈郵便振替口座〉口座記号番号 00100-3-666815 加入者名 スポーツエイド・ジャパン

- 申込期限 第1回セミナー9月6日 (金)、第2回 10月11日 (金)、第3回 11月15日 (金)
先着にて定員になり次第締切ります (スポーツエイド・ジャパンのサイトでお知らせします)。

■問合せ先 スポーツエイド・ジャパン事務局

〒350-0455 入間郡毛呂山町阿諏訪 1221
TEL: 049-294-5603、080-5085-5603 FAX: 049-298-7788
E-mail: info@sportsaid-japan.org

佐々木 亨 (ささき・とおる) プロフィール

1961年東京生まれ。1985年、編集プロダクションを設立。旅行・タウン情報、アウトドア分野を中心に雑誌・書籍・広告の制作を手がけ、近年は豊富な山岳取材経験を生かして登山・ハイキング教室の講師を務める。著書に『始める! 山歩き』『学べる! 山歩きの地図読み』『ヤマケイ・アルペンガイド八ヶ岳』『登れる! 富士山』『クルマで行く山・関東周辺ベストコース50』(いずれも山と溪谷社) などがある。公認ウォーキング指導員。埼玉県鶴ヶ島市在中。

第1回

9/21 (土)

日和田山周辺
(埼玉県日高市)

ロッククライミング体験 岩登りの基本とロープワーク講習

午前中は、一般的な登山コースにある露岩やガレ場 (岩石が積み重なった場所) を安全に通過するための歩き方、危険回避のポイントを学びます。午後は、古くからロッククライミングの練習場として利用されている岩場で、岩登りの基本技術とロープの扱い方を講習。さらにツェルトやビバークシートなど緊急時の用具の使い方を体験的に学びます。

- 受講料/ 4,000円 (資料代・山岳傷害保険料含む)
- 集合・時間/ 西武池袋線高麗駅改札前 9時30分 (受付9時10分~)
- 講習場所・内容/ 高麗駅~日和田山登山口~金刀比羅神社周辺 (岩場の歩き方、安全確保)~男岩・女岩周辺 (岩登りの基本技術とロープワーク講習)~日和田山登山口 (エマージェンシ対策/ビバーク訓練)~高麗駅 解散 17時予定

第2回

10/26 (土)

伊豆ヶ岳東尾根
(埼玉県飯能市)

バリエーションルート踏破 地図読み(地形図とコンパス活用)講習

伊豆ヶ岳は、奥武蔵を代表するピークのひとつ。四季を通じてハイカーやトレイルランナーにもよく親しまれています。伊豆ヶ岳をめぐるコースは複数ありますが、なかでも東尾根は、地図に記載がなく、標識もほとんどない応用コース (バリエーションルート) になっています。第2回は、登山で用いる国土地理院発行の地形図とコンパス (方位磁石) を使いながら、この伊豆ヶ岳東尾根を踏破します。

- 受講料/ 4,000円 (資料代・山岳傷害保険料含む)
- 集合・時間/ 西武秩父線西吾野改札前 9時30分 (受付9時10分~)
- 講習場所・内容/ 西吾野駅~森坂峠~東尾根~伊豆ヶ岳~下久通~森坂峠~西吾野駅 解散 17時予定
- 各自オリエンテーリングコンパスを必ずご持参ください。地形図は当日、講師より配布します。

第3回

11/30 (土)

奥武蔵自然歩道周辺
(埼玉県飯能市)

クリーンアップ・チャレンジ奥武蔵 トレイルの清掃(ごみ拾い)ボランティア

自然を傷つけない。ごみは必ず持ち帰る。行き交う人と道を譲り合う。出会う人とあいさつを交わす。山でのマナーは登山者もランナーも同じです。第3回は、山でのマナー向上と日ごろ遊ばせてもらっている自然への感謝の気持ちを込めて、トレイルの清掃ボランティア活動を行ないます。これからも自然のなかを気持ちよく走れるよう、ランナーとしてできること、みんなで取り組みましょう!

- 参加料/ 1,000円 (清掃用具・資料代・山岳傷害保険料として)
- 集合・時間/ 西武池袋線飯能駅改札前 9時30分 (受付9時10分~)
- 講習場所・内容/ 飯能駅~天覧山~多峯主山~高麗峠~巾着田~日和田山~物見山~日和田山~高麗駅 解散 16時予定
- ランニングとウォーキングのグループに分かれ、決められたポイントを順に回るオリエンテーリング形式で行動します (昼食時と終了時は、指定ポイントに全員集合)。
- オリエンテーリングコンパスをお持ちの方はご持参ください。地図は当日、配布します。