

### 第30回 夏山登山教室

主幹	東北信支部	中信支部	諏訪支部	伊那支部
期日	7月8日(土)	8月5日(土)	7月1日(土)～2日(日)	7月23日(日)
山域	高社山	大町市運動公園の人工岩場	南八ヶ岳:西岳、編笠山、権現岳	権現山(伊那市)1,749m 登山口から約900m
募集	先着30名程度 (夏山登山教室、中野市民登山でともに募集)	30名 小学生・中学生 (高校生以上、保護者、大人は付き添いのみ)	7/1のみ:40名程度 7/1～7/2:20名程度	20名程度(初心者歓迎、1日6時間程度の歩行ができる方)
参加費	夏山登山教室(500円、保険・資料)	1,000円(保険代含む)	7/1のみ:3,000円 (講習費、保険) 7/1～7/2:15,000円 (小屋泊、1泊2食・講習費・保	500円(保険、資料)
講習内容	【7/8土】 7:00～中野市中央公民館 現場講習をしながら高社山登山 18:00下山予定	大町市運動公園の人工岩場における、フリークライミング(トップロープ形式)	【7/1 土】 登山体力セルフチェック at 西岳 西岳に登りながら、体力チェック。日帰りの参加も可能です。 富士見高原スキー場～西岳(日帰り) 富士見高原スキー場～西岳～青年小屋(泊)  【7/2 日】 青年小屋～権現岳～富士見高原スキー場(歩行約6時間)	◇登山体力セルフチェック「マイペース登高能力テスト」450mの標高差を使い、1時間で上がれる標高差を確認し、自分の体力の目安にします。 ◇バランスチェック 登山の前夜や途中でバランスのチェックをし、足や体の疲労を確認してみます。 ①安全登山について ②事前の準備 ③地図の読み方 ④危険個所の通過 ⑤救急用品など共同装備について、行程の途中で適宜に説明します。 ◇尚、雨天の時は、屋内にて座学を予定しております。
集合解散	7/8(土) 7:00 中野市中央公民館集合 18:00頃 解散	8/5(土) 9:00～9:20 現地受付 15:30 現地解散	7/1 8:00 富士見高原スキー場 7/2 13:00頃 富士見高原スキー場	7月23日(日) ◇8:00 権現山登山口集合(伊那スキーリゾート下付近) ◇15:00頃 解散
申し込み・問い合わせ先	長野県山岳協会東北信支部 事務局 小林 之美 TEL 090-7735-4771 Email sakura3027@yahoo.co.jp 申込締切 6/23(金) 定員になり次第締め切り	長野県山岳総合センター TEL 0261-22-2773 FAX 0261-22-5444 info@sangakusogocenter.com  申込書	長野県山岳協会諏訪支部 指導部:佐伯 和人 TEL 090-8725-1572 Email kzfm2@yahoo.co.jp ◇申し込み〆切 6/21(水) ◇申込はなるべくE-mailにてお願いします。お申し込み後、1～2日以内に確認の連絡がなければ、上記TELまでお問い合わせ下さい。	申込み締切 7月19日(水) 申し込み 問い合わせ  長野県山岳協会伊那支部 駒峰山岳会 片桐芳昭 TEL 090-4675-5008 FAX 0265-88-3505 Email taka3080@hotmail.co.jp

お申し込みは、住所・氏名・電話番号・生年月日・EメールアドレスまたはFAX番号を明記の上、なるべくFAX、Eメールでお願いします。折り返し詳細を記した要項をお送りいたします。地域は限定しません。遠くからの参加もお待ちしています。会員の皆様もふるってご参加下さい。