

2024年度登山学校(総合講座)
立山室堂・雪山教室・実施要綱

(公益社団法人)東京都山岳連盟
MCSS 委員会

1. 山行期日:2024年11月23日(土)～11月24日(日)

2. 実施山域:北アルプス立山室堂周辺

雪山行動・安全対策訓練、テント泊、
室堂山～浄土山～龍王岳～一の越～室堂周回

3. 講習内容・担当講師

雪山登山のための適切な技術・知識を得て、雪山を安全に登ることを学ぶ

- (1)雪山でのテント設営・生活技術、装備機能と使用(アックス、アイゼン、ワカン等)
- (2)雪上登下降技術(フラットフットイング、エッジング、キックステップ、アイゼン・アックスワーク)
- (3)滑落停止～雪の状態により(転倒時の一次対応で滑落を防ぐ、滑落した場合の停止方法)
- (4)雪山での安全確保技術(入山前の気象条件把握・降雪状況想定、現地での雪質判断、地形雪質など状況に合わせたロープ使用、雪崩対策装備の機能と使用法)
- (5)リスク想定と対策(積雪の状態、冬型とそのレベルによる影響想定＝方位による影響想定と実際、低体温症、凍傷など冬山のリスク、脳心疾患や怪我への対応)

【担当講師】

廣川健太郎:都岳連会長、都岳連ガイド、前日本アルパインガイド協会ガイド

ダウラギリⅡ峰登頂(1979年19歳)、冬期マッターホルン北壁完登(2009年49歳)

瀧根 正幹:唐松岳頂上山荘支配人、日本アルパインガイド協会ガイド、都岳連ガイド

K2西稜～西壁初登頂(1998年46歳)、その後アンナプルナ、ガッシャブルム登頂

沖 陽輔 :都岳連顧問ドクター、公立阿伎留医療センター緩和治療科部長)

オールシーズンの登山、クライミング、山スキーまでを楽しむ

4. 集 合:2024年11月23日(土)登山口扇沢8時

参加者各自のお住いからの交通手段を確認の上で集合願います。自家用車利用の場合、扇沢駐車あるいは大町温泉郷、信濃大町駅近辺駐車場にとめ、バスかタクシー利用となります。時期的に冬用タイヤ装着でないと危険です。信濃大町駅近くの登山学校連携施設で前泊・後泊が可能ですが、ホテルなど宿泊も紹介いたします。

交通手段はリーダーへ事前連絡をお願いします。

5. 入山予定:扇沢から立山黒部アルペンルートで室堂へ移動し入山

6. 行動計画

11月23日:8時15分扇沢発～10時半室堂着 テント設営後、

12時目処:雪山行動訓練開始、ロープによる安全対策、雪崩対策装備使用訓練

16時目処で終了し、夕食準備、20時就寝

11月24日:5時起床～炊事朝食～6時半出発準備～

7時室堂出発～室堂山～浄土山～龍王岳～一の越～12時室堂平着～テント撤収

積雪、天候等状況により、周回せず、途中までで同ルートに戻るなど状況にあわせて対応します。

14時室堂発～16時半扇沢着、振り返り後解散

*集合後、講習中不明なことは講師にお尋ねください。また講師の指示に従うとともに、入下山移動中、登山行動中ともにトイレ用足しの必要が生じた場合などは必ず講師に申し出てご対応下さい。

7. 個人装備

冬用登山靴、アックス1本、アイゼン1組(チェーン、スパイクタイプは不可)、スパッツ、ヤッケ(防水透湿)手袋(+予備)、インナー手袋、オーバー手袋、靴下(+予備)、目出帽、サングラス(ゴーグル)、アンダーウェア上下、冬用パンツ、長袖ウェア(厚手シャツ、フリースなど)、保温着(ダウン、化繊)、ストック(任意)、ザック45L以上、防水袋大、テルモス、ヘッドランプ(予備電源)、ナイフ、ライター、ガムテープ、テーピングテープ
ハーネス、スリング(長さ60cm以上2種、計3本)、安全環付カラビナ2枚以上、ヘルメット、地図、コンパス、時計、ちり紙、携帯トイレ、非常用品、持病薬・救急薬、健康保険証(マイナカード)、
テント泊用装備:シュラフ、シュラフカバー、食器、はし、スプーン、水筒2L以上、大ビニール袋2以上

8. 共同装備

テント人数収容分、共同マット、ソーラーランタン4、コンロ6台、ガス8缶、大コップ2、中コップ3、ポリタン3L×4、トランシーバ2台以上(予備バッテリー同数)、予備電池、簡易スノーボード

9. 食料

(個人)行動食2食、非常食1食、(共同食料)主催者側で用意、実費精算をお願いします。

10. 計画変更

現地入りが難しい場合は白馬方面など、状況に応じ実施場所を変更する可能性があります。

11. 問合せ先

東京都山岳連盟事務局 03(3526)2550

机上講習お申込み時に担当者連絡先をお知らせいたします。