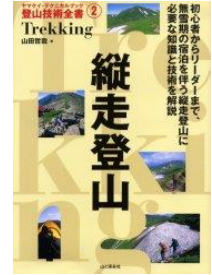


【公開】

## グラウス登山学校受講者の募集！！

ハイキング及び縦走に必要な知識や技術を学び、より安全な登山を目指したい方のために、グラウス登山学校を6月から開校します。机上講習3回、実践山行3回です。テキストとして「グラウス登山学校テキスト」および参考として「ヤマケイ・テクニカルブック登山技術全書2 縦走登山 山田哲哉著 ¥1,980」等を使用します。



- 〈受講料・資料代他〉 10,000円  
〈申し込み先〉 Mail: machida.grouse.alpine.club@gmail.com  
Fax: 03-6868-6923 (24時間OK)  
〈申し込み締め切り〉 5月21日 (日) 定員 6名 程度  
〈対象者〉 70歳未満で健康な方

### 2023年度 グラウス登山学校 机上講習及び実践山行予定

安全山行推進部

	月日	場所	講習テーマ	学ぶ項目	学ぶ分野
1	6/1 (木)	【机上講習①】 場所:フォーラム第一学習室 A 19時~21時	パーティーでの役割分担	各メンバーは何をすべきか	登山計画
			山行計画と報告	山行情報の収集と計画から実施まで	登山計画
			安全登山のために	基金、事故状況	危険への対処
			日常のトレーニング、ストレッチ	山でバテない・怪我をしない為に	行動技術
2	6/4 (日)	実践山行① 丹沢大倉尾根	縦走装備を担いでみよう	テント縦走に備えて、体力度をはかる	行動技術(実践)
			登山の為に歩行技術	疲れない合理的な歩行とは	
3	6/8 (木)	【机上講習②】 場所:フォーラム第一学習室 A 19時~21時	地形図を読む	山の地形と地図上の表現	行動技術(机上)
			コンパスの利用法	地形図とコンパスの使い方	
4	6/11 (日)	実践山行② 地図読み 中央線・倉岳 山	地図とコンパス	地図とコンパスを駆使する	行動技術(実践)
			地図読み山行	無理なく登山道を歩く	
5	6/15 (木)	【机上講習③】 場所:フォーラム第一学習室 A 19時~21時	テント設営と生活	テントは楽しい	生活技術
			食料計画と調理	山に適した料理とは	食料・調理
			テント泊の装備	テント泊山行に必要な装備一覧	装備
6	7/8(土) ~7/9 (日)	実践山行③ 天狗岳縦走 (予定) 1泊2日	登山学校修了山行	テント泊山行	総合的な縦走登山技術

※会場及び日程、内容は変更される事があります。