

T1 「長野県高等学校登山顧問・指導者研修会」 講師打合資料

1 研修のねらい 高等学校の山岳部・登山部・アウトドアクラブなど、野外活動を主目的とする部・クラブの顧問・指導者が、登山の基礎的な知識・技術を習得する。

2 研修内容 実技研修【第1日】 ○講習責任者 職員① ○講師 職員②
13:00～15:00

- 「捻挫の処置」
- 「ストックを利用した松葉杖」(体験室)

個人貸し出し装備 :120cm・150cmスリング・・・各1 環ビナ・・・1 60cmスリング・・・1
カラビナ・・・3 (ハーネス)

班装備 :ツエルト(個人持ちは一人1張り 無い人は、2～3人で1張り)

個人持参装備 :ツエルト、ストック、張り綱類、ザック、 ある人はハーネス

その他装備

(1日目センター) テーピング、ガムテープ(松葉杖用) ツエルト及び張り綱
ストック類 ザック

(2日目センター) ロープ(FIX含む) ロープ用支点カラビナ スリング

15:00～17:00

- 「背負い搬送法」「ザック担架」(体験室又は大町公園)
- 「ツエルトの使い方、はり方」(大町公園)

実技研修【第2日】

8:00～11:30

- 固定ロープの必要な場面説明
- 支点の設置と固定ロープの設置(ハーネス着用)
- 固定ロープの通過

※簡易ハーネスの結び方(腰・胸)

- ・支点をつくる(ガスヒッチ)
 - ・支点到ロープを固定する(8の字結び)
 - ・ロープを手がかりにするために、8の字結びを複数作る方法も説明。
 - ・フリクションノットを利用した登り、下り(地面で) *握らないことを強調
 - ・(既に張ってある)固定ロープを利用したトラバース(カラビナの架け替え)
- *ロープワークとしては
ガスヒッチ、8の字、シートベント、プルージック、クローブヒッチ

3 講習当日の安全配慮等

- ・背負い搬送では、腰を痛めないように左右からの補助を行う。
- ・傾斜地で固定ロープを通過する場合は、やけどをしないように指導・助言する。

4 非常事態の発生に備えて

事故発生時は次のような分担で対処する。

※全体指揮・・・職員① ※救護・連絡・・・職員② 受講生掌握・・・職員①

山岳総合センター22-2773 職員①携帯000-0000-0000 職員②携帯000-0000-0000
職員③携帯000-0000-0000 職員④携帯000-0000-0000 職員⑤携帯000-0000-0000
職員⑥携帯000-0000-0000
大町警察署 22-0110 大町病院 22-0415 北アルプス交通22-0799