

集合時間・場所 1日目 10:00 立山室堂ターミナル 1F 郵便局前（ビジターセンターの反対方向）
※直接、室堂山荘へ入られる方は、事前に SIA 事務局へご連絡下さい。
集合時間に遅れる場合は必ず SIA 事務局までご連絡を下さい。

SIA 事務局 03-5542-5907 (9:30～17:30)

・立山駅～扇沢駅は、立山黒部アルペンルート of the 乗り物を利用します。

※立山黒部アルペンルート利用の注意

①「雪の大谷ウォーク」期間中は大変な混雑が予想されます。時刻表通りには乗り継ぎが出来ない場合もありますので、余裕を持って各駅から乗車してください。

②スキー・ボード・ポールはケースに入れての携帯が義務付けられています。ケースに入れて準備をしてください。尚各駅にて、ビニールケースは販売しています。
(300円)

※詳しくは立山黒部アルペンルート、オフィシャルサイト

<http://www.alpen-route.com/>

をご確認ください。

・立山駅、扇沢駅には無料駐車場がありますが、週末なので混雑が予想されます。

解散時間・場所 最終日 14:30 立山室堂ターミナル

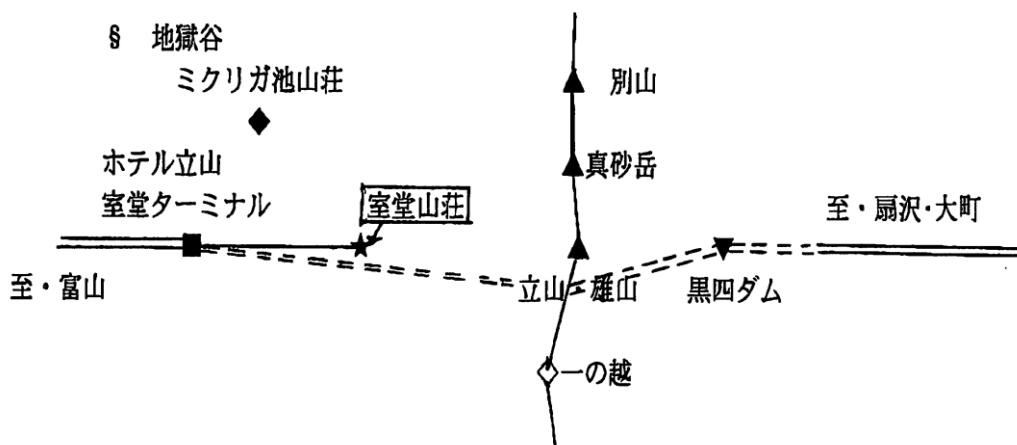
宿 舎 立山室堂山荘 076-465-5780

※ 男女別相部屋です。お風呂・売店・食堂あります。水洗トイレです。

担当講師 畠山 浩一 杉山スキー&スノースポーツスクール所属
公益社団法人 日本山岳ガイド協会 理事
当日の緊急連絡先 (090-8596-6676)

宿舎までの道程 ⇒室堂ターミナルより担当講師がご案内いたします。

- ・立山室堂までは、大町又は、富山より入山します。
- ・室堂ターミナルに到着したら階段にて屋上に出ます。
- ・屋上に出たら、室堂山荘の標識を確認し、雪上を歩きます。雪がない場合の登山道と違うことがあります。天候が良ければ、10～20分位で室堂山荘に到着します。
- ・前泊される方や当日ご自分で先に室堂山荘まで入られる方は、必ず事前に SIA 事務局へご連絡を下さい。尚、入山当日、天候不良の場合や道程に不安のある方は、室堂山荘へ連絡をし、必ず迎えの依頼をして下さい。立山室堂山荘 076-465-5780 又は 076-465-5763



天候不良で行動できない場合

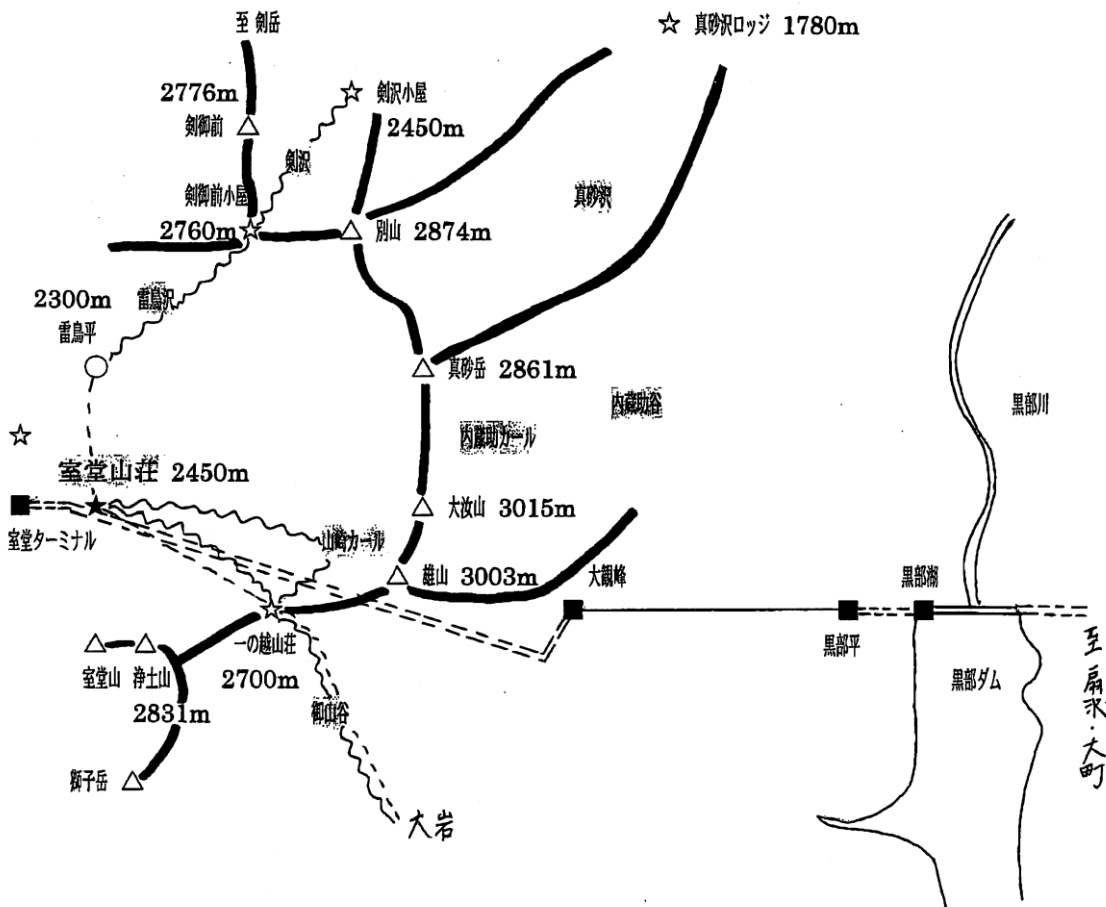
吹雪、雨、風等天候不良で行動ができない場合は会費の割引や返金はいたしません。
その場合、室内ミーティングに変更いたします。ご了承をお願いいたします。

標準スケジュール

天候、雪の状況によってスケジュールや滑走コースが変更になる場合があります。

- (1日目) 10:00 開校式、終了後室道山荘へ移動。装備の再確認をして出発
一の越まで登り、雄山谷周辺地形を滑走。
- 16:00 帰着 (歩行、約4H)
- (2日目) 08:00 出発。天候と雪の条件、パーティの具合を考慮し
浄土山周辺地形、山崎カール周辺地形を使って、山岳エリアでの滑走とガイドイングの実践
- 14:00 室道ターミナル (歩行、約4H)
- 14:30 閉校式、解散

コース略図



山岳スキーツアー 一般及び服装・装備についての注意事項

I 準備

1. 普段から小さいリュックザックを担いで、できるだけ歩きましょう。
2. ゲレンデで、リュックザック（10kg程度の重量）を担いで滑ってみましょう。
3. 今回は、室堂山荘をベースにしての日帰りスキーツアーになります。
歩行は1日、2～5時間位です。
スキー場でのスキーと違って疲労が蓄積していきますので、体調には十分気をつけて下さい。

II 一般

1. 立山は標高2,500メートル以上の山岳エリアです。気象は曇や雪、又は雨が降ったりと変化します。
2. 標高が1000m高くなるごとに、温度は6℃程度低くなります。（立山室堂山荘 標高2450m）
3. 緯度が北に1度（約100km）行くごとに気温は1℃位低くなります。
4. 風速1mにつき体感温度が1℃位低く感じる。

III スキー登山中のスタイル

ヒールフリーの山スキー、又はテレマークスキー、スプリッドボードを使用し、シールを利用して登ります。アルペンスキーで入山の場合はアルパイントレッカーのようなアタッチメントを使用します。

IV 服装

1. スキーウェア、又は山岳スキー用のウェアを使用します。
2. 登りは、暑くて汗をかきやすいです。しかし、稜線や上部に行くと寒くなりますので、温度の変化に対応できる服装が望ましいです。
3. 下着は吸汗・速乾・保温性のすぐれた冬山用のものが望ましいです。綿は汗をかいた後、乾きが悪いので避けること。
4. スキーウェアの場合は、下着の上にアンダーシャツやセーター、パーカーを着用します。
山スキー用のウェアの場合は、フリース等インナーウェアを着、オーバーヤッケを着用します。
5. 帽子は耳のかくれるあたたかいものをかぶります。滑走時にはヘルメットを推奨します。

V その他

1. 日差しが強いので、必ず、リップクリームと日焼け止めクリーム等、肌のお手入れ用品を準備して下さい。
2. サングラスとゴーグルを絶対に忘れない。

VI スキー滑走上の注意

1. コースを外れるとクレバスや岩等があり危険です。講師の指示に従って下さい。
2. 斜面が大きいので、スピード感がマヒします。スピードは控えめに！
3. 朝夕と昼間や、日向と日陰で雪質が急変しますのでご注意ください。

※不明なことは研修担当畠山までEメールにてお問い合わせください。

hatakeyama@sugiyama-ski.com

尚、4月5月はガイド・研修業務で外出のことが多く、即日の返信が出来ない場合があります。必ず数日の猶予を持ってお問い合わせください。また口頭にて説明をした方が良い場合は、直接連絡をいたします。おかけして良い電話番号の明記をお願いします。

装備表

- ・この装備はあくまで最低限必要なものです。各自の経験、体力によって変わってきます。
- ・この表を参考にして、準備をして下さい。ご不明な事はお問い合わせ下さい。

1. 服装・用具・携行品	数	チェック	地形図 (1/25000 立山室堂を含むもの) ネットからのコピーでもかまわないが 実際にフィールドで使用できる状態のもの	1	
下着・靴下 (行動用・予備用)	適量		プレート式コンパス	1	
スキーウェア又は山岳スキーウェア	1		ファーストエイドキット (普段使用しているもので構いません)	1	
インナーウェア (セーター、フリース等)	適量		細引き(ロープ)(7mm×5m)	1	
室内着 (ジャージ上下セット)	1		ゴミ袋・ロールペーパー	適量	
スキー手袋 (予備含)	2		レスキューシート	1	
帽子 (防寒できるもの)	2		行動用食料 (初日の昼食含)	1	
ヘルメット (持っている方)	1		常用薬	適量	
滑走用具 ※ヒールフリースキー スプリッドボード 靴、ストック	一式		ビーコン	1	
シール	1		ゾンデ	1	
リュックザック (サイドにスキー をつけられるもの、40~50l)	1		スコップ	1	
ザックカバー	1		2. 持っている方は		
水筒 (1l) 魔法瓶 (0,5l)	各1		ロープ (8 ^{ミリ} ×30 ^{メートル})	1	
ヘッドランプと予備電池	各1		ハーネス (ビレイループ付)	1	
非常用軽量コップェル等	適量		カラビナ	3~5	
サングラス・ゴーグル	各1		スリング	2~4	
日焼け止め・リップクリーム	各1		ツェルト	1	
タオル 洗面用具	各1		修理道具 (ドライバー・プライヤー、 ビス・針金等)	適量	
健康保険証(コピー)	1		雪観察セット	1	
筆記用具	適量				

※宿には、寝まきや、ハブラシセットは用意されていません。

※アルペンスキーで参加される方はアタッチメント (アルパイントレッカーのようなモノ)

※上記の他に、山岳エリアにてスキー実習を行うために必要と思われる装備を各自で工夫してください。

下記の装備のチェックを忘れずに行ってください。

①シールの糊の具合

② ストックが調節できるタイプのものは、レバーが動くかどうか

③ ビンディングの調整 (解放値・前圧)

第38期 会員研修会
山岳講習会（入門編）

入門編のカリキュラムとして、山岳安全講習会を実施します。
テレマークスキー・スプリッドボードでの参加も可能です。
1. 山岳地帯でのスキー滑走及びガイドインの基礎知識と技術

日 程：平成29年6月12日（月）～13日（火）
会 場：立山
受 付：10:00 立山室堂ターミナル
宿 舎：立山室堂山荘
〒930-1406 富山県中新川郡立山町室堂 TEL 076-463-1228

取得単位：4単位

スケジュール：1日目 10:00 集合 立山室堂ターミナル1F郵便局前
11:00～16:00 シール登高と滑走 一の越 雄山谷
2日目 08:00～14:30 ツアー 浄土山周辺地形及び 山崎カール周辺地形
※天候により、コース、スケジュールが変更になることがあります。

参加会費：11,000円（受講料・単位登録料4単位分・保険料・税込み）

宿泊費等：宿泊費 9,280円 予定（1泊2食、税込み）※現地にて宿舎へお支払い下さい。

昼食代 1食800～1,000円程度 ※現地にてお支払い下さい。

定 員：7名

申込〆切：6月1日（木）消印有効 →〆切延長：6月6日（火）

※定員に達しない場合〆切以降も出来る限り受け付けます。

定員に達した場合、事前に閉め切る場合があります。

申込方法：〔現金書留の場合〕

代金を添え、現金書留でお送り下さい。

〒104-0032

東京都中央区八丁堀2-2-9 コバキンビル3F

公益社団法人 日本プロスキー教師協会

〔銀行振込の場合〕

代金を振り込み、申込用紙を FAX 03-5542-5908

または 電子メール info@sia-japan.or.jp でお送り下さい。

三井住友銀行 京橋支店 普通預金 7098636

公益社団法人 日本プロスキー教師協会

銀行振込の場合、領収証の発行を省略させて頂いております。

領収書が必要な方は、SIA事務局宛お申し出下さい。

第38期 会員研修会
山岳講習会（入門編）

ふりがな				男・女
氏名				
生年月日	年	月	日生	現在 才 ヶ月
所属公認学校名			資格	
領収書送付先（所属スクール、協会登録住所の方は〇印だけで結構です）				
() 所属スクール	〒 -			
() 協会登録住所				
() 右記住所	電話 (- -)			
連絡先				
携帯電話：	-	-	携帯Mail：	
E-mail：				

参加会費

(○) 11,000円

※宿泊料金等は、現地でお支払い下さい。