

## sia 西日本支部

### 第39期会員研修『山岳スキー講習会』4単位

バックカントリー～

## B.C.基本知識講座 & B.C.ツアー!!

バックカントリー～

### 講習のねらい

近年あらゆる年齢層やスタイルの壁を越え、バックカントリースキーや新雪を滑るオフピステスキーイングがブームになっています。大自然の中を滑るバックカントリーは、スキーの原点であり、豪快かつ爽快で本当に気持ち良い。まさにスキーの醍醐味をあげることが出来ます。

しかし…安全管理されたゲレンデとは違い、雪山には危険も潜む。事故件数も増加している。

そこで、当講習会では「安全で楽しいバックカントリースキーイング」をテーマに、その魅力や、必要不可欠な知識・技術・考え方などを、提案・提供いたします。

### 基本知識講座 BC ツアー体験コース!!

【開催日程】 ※最低催行人数3名

第一回 2月17日(土)～18日(日) 1泊2日

第二回 3月17日(土)～18日(日) 1泊2日

宿泊:ツギしろいせき

【会場・場所】

立山山麓 あわすのスキー場(大品山BCエリア)

【集合・受付】

立山アドベンチャーフロスキースクール

9:30～受付 10:15 開校式

【参加費】

12,000円 保険代込み

宿泊費・リフト券代は別途かかります。

※宿泊費 9,000円 ペンション愛花夢

【講習内容】

バックカントリー基本知識

≪スタイル: バックカントリーの世界≫

1. バックカントリーの魅力!! Powder オフピステスキーイング
2. 冬山の危険について…雪崩・低体温症・山の気象等  
実技編

1. オフピステスキーテクニック(オフピステスキーイング)

Powder・クラスト・コブ etc. 滑走技術

2. ビーコン操作トレーニング

雪崩対応 埋没者捜索体験

3. BC チャレンジ ツアー!!

バックカントリーツアー体験(シール登山)

### 春の立山 本格 BC チャレンジ ツアー!!

【開催日程】 ※最低催行人数3名

4月28日(土)～29日(日) 1泊2日

宿泊:天狗平山荘

【会場・場所】

立山 室堂平周辺 BC エリア

※中部山岳国立公園

※立山黒部アルペンルート

【集合・受付】

立山駅 レンタルショップ TABO

8:00～受付 9:00 立山ケーブルカー

【参加費】

14,000円 保険代込み

宿泊費・移動費は別途かかります。

※宿泊費11,000円 天狗平山荘

※立山黒部アルペンルート 2,340円(片道)

【ツアー内容】

本格 BC ツアー!!

聖地“立山”室堂を中心に

2700～1900m雲上滑走を満喫しましょう!!

1日目 『雲上スキークルージング!!』

天狗山～弥陀ヶ原コース!!

2日目 『立山 BC 大人気ルート!!』

室堂山～国見岳～天狗平コース!!

※ツアー内容は状況に応じ変更する場合があります!!

≪装備・持ち物≫

滑走用具一式 ウェアー・ヘルメット・ゴーグル・グローブ・バラクバラ(ネックウォーマー)

山スキー(シール登山出来るスキー) SBはスプリッドボード。又は、スノーシューでもOK!!

BC 装備一式 ビーコン・プローブ・シャベル・行動用バックパック(25L程度)・ヘッドランプ・

※すべてレンタルあります。要予約!!

防寒着(フリース・ダウン)・サングラス・日焼け止め・行動食(おやつ) ※現地で購入可!!

宿泊セット ペンション・山小屋の宿泊になります。荷物は少なめをお願いします!!

《 行程表・申し込み用紙 》

sia 西日本支部

第39期会員研修『山岳スキー講習会』

## 基本知識講座 BC ツア-体験<-入!! 1泊2日

第一回 2月17日(土)~18日(日)

会場：立山山麓あわすのスキー場

第二回 3月17日(土)~18日(日)

受付：立山アドベンチャーパークスキースクール

担当講師：佐伯知彦 39期デモンストレータ

参加費：12,000円(リフト代・宿泊費別)

※参考 宿泊費9,000円(ハッポノ愛花夢)

《 講習行程表 》

取得単位：4単位 ※最低催行人数3名

1日目	2日目
9:30~ 受付 10:10 まで	6:30 起床
10:15 開講式	7:00 朝食
10:30 基本知識講座 スライド：ぱっくかんとり~の世界	8:30 実技講習part II BC 体験ツアー!! 瀬戸倉山~大品山ルート ※宿泊荷物はロッヂデポ!!
11:30 昼食 滑走準備	
13:00 実技講習part I 1. オビ°スリスキーテクニック 2. ビ°コン検索トレーニング	14:00 あわすのスキー場着
16:00 ハッポノ愛花夢 check in リフト入浴	14:30 閉講式
18:00 夕食・懇親会	15:30 解散
21:00 消灯	

注:行程やツアー内容は状況に応じ  
変更する場合があります。

### 参加申込書

参加希望日程を○で囲って下さい。

第一回 2月17日(土)-18日(日) ・ 第二回 3月17日(土)-18日(日)

ふりかな

氏名 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 生( 歳) \_\_\_\_\_

所属公認校名 \_\_\_\_\_ 資格 \_\_\_\_\_

住所：〒 \_\_\_\_\_

TEL： \_\_\_\_\_ 携帯： \_\_\_\_\_

E-mail： \_\_\_\_\_

緊急連絡先 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 続柄 \_\_\_\_\_

単位希望 する ・ しない

お申し込みはFAX・E-mail又は、郵送にてお受け致します。

ご不明な点等 ご質問も下記までお気軽にお問合せ下さい!!



公益社団法人日本プロスキー教師協会

立山 AdventureProSkiSchool 立山山麓あわすのスキー場

〒930-1406富山県中新川郡立山町芦峠寺5

TEL：076-482-1153 FAX：076-482-1664

E-mail：[tateyamasanzoku@yahoo.co.jp](mailto:tateyamasanzoku@yahoo.co.jp) 担当：佐伯知彦

《 行程表・申し込み用紙 》

sia 西日本支部

第 39 期会員研修『山岳スキー講習会』

バックカントリー

# 春の立山 本格BCチャレンジツアー!! 1泊2日

～ バックカントリーの聖地“立山”室堂を中心に 2700～1900m雲上滑走を満喫しましょう!! ～

4月28日(土)～29日(日)

会 場：立山・室堂周辺山岳エリア

担当講師：佐伯知彦 39期デモンストレーター

集 合：立山駅 リソルツヨッポ TABO

参加費：14,000円 (移動費・宿泊費別)

《 講習行程表 》

取得単位：4単位 ※最低催行人数3名

<p>4月28日(土)</p> <p>8:00～ 立山駅 受付 8:50まで</p> <p>9:00 立山ケーブルカー</p> <p>10:30 天狗平山荘 着</p> <p>11:00 開 講 式</p> <p>          装備チェック・現地状況打合せ</p> <p>11:30 昼 食・滑走準備</p> <p>12:30 実技講習part I</p> <p>          BC ツアー!!</p> <p>          『雲上スキークルージング』</p> <p>          天狗山～弥陀ヶ原ルート</p> <p>15:30 天狗平山荘 戻り</p> <p>          クーラー・入浴</p> <p>18:00 夕 食・懇親会</p> <p>21:00 消 灯</p>	<p>4月29日(日)</p> <p>6:00 起 床</p> <p>6:30 朝 食</p> <p>8:00 実技講習part II</p> <p>          BC ツアー!!</p> <p>          『立山BC人気ルート!!』</p> <p>          室堂山～国見岳～天狗平</p> <p>          ※宿泊荷物はロッジデポ!!</p> <p>13:30 天狗平山荘</p> <p>14:00 下山 高原バス</p> <p>15:15 立山駅着</p> <p>15:30 閉 講 式</p> <p>          解 散</p> <p style="color: red;">注:行程やツアー内容は状況に応じ 変更する場合があります。</p>
--	---

参考：移動費 2,430円(片道)立山黒部アルペンルート 宿泊費 11,000円 天狗平山荘

## 参 加 申 込 書

ふ り か な

氏 名

男・女

生年月日

生 ( 歳 )

所属公認校名

資格

住所：〒

TEL：

携帯：

E-mail：

緊急連絡先

氏名

続柄

単位希望 する ・ しない

お申し込みはFAX・E-mail又は、郵送にてお受け致します。

ご不明な点等 ご質問も下記までお気軽にお問合せ下さい!!



公益社団法人日本プロスキー教師協会

立山 AdventureProSkiSchool 立山山麓あわすのスキー場

〒930-1406富山県中新川郡立山町芦峯寺5

TEL：076-482-1153

FAX：076-482-1664

E-mail：[tateyamasanzoku@yahoo.co.jp](mailto:tateyamasanzoku@yahoo.co.jp)

担当：佐伯知彦

# 第39期会員研修『山岳スキー講習会』

基本知識講座内容・参考資料

## 安全にバックカントリーを楽しむために!!



### 1. 計画を立てる 安全は計画段階から!!

- A. 技術・経験にあった目的地を選ぶ
- B. 単独行動は避ける
- C. 現地状況やルート情報の掌握
- D. 保険に加入する

### 2. バックカントリー装備・服装

A. 安全管理されたゲレンデとは違い、危険やリスクもあります。自分の身は自分で守るリスクマネージメントが必要になり、万が一に備えた装備も必要になります。

#### 【バックカントリー3種の神器】

雪崩ビーコン ・ プローブ(ゾンデ) ・ シャベル

\*この3つは、必携アイテムです。使い方もしっかり身に付けておきましょう。\*

#### B. 服装は防寒第一、機能を優先!!

体温管理を着合せにより、こまめに行う

\*暑ければ脱ぐ、寒ければ着るのレイヤリング!!\*

### 3. 雪山の危険の理解

#### A. 雪崩の危険

雪崩の種類と起こりやすい条件…

\*雪質・斜度・気象状況など 参考(図1)

#### B. 天候の急変の危険

山の天候は変わりやすい…

\*特にホワイトアウトには注意!!

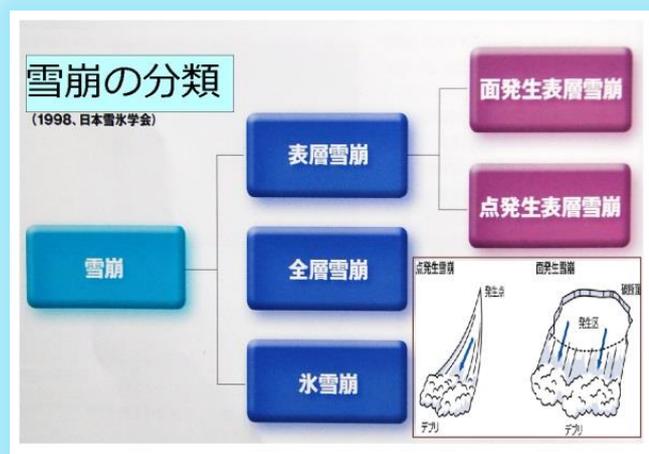
#### C. 低温環境での行動の危険

低体温症への注意!!

雪山は標高が100mあがると、気温は0.6℃下がる。

雪山の風は風速1m増すごとに、体感温度は1℃下がる。

(図1)



参考資料：日本スキー教程 安全編

2010年12月1日発行