

2022年度

主催 公益社団法人 日本山岳会埼玉支部

武甲山

# 埼玉やま塾 第4期生募集!

両神山

Saitama Section  
of The Japanese Alpine club

安全で楽しい登山をするために、登山の基礎をプロがお教えします。  
ご自身で計画をたて、自立した登山者を目指す講座です。



雲取山

今まで他の登山教室に行ったことがあったが、一番良かった。安価でこの内容は絶対お得。これから山に行くのが楽しみでならない。

受講生の声



武甲山

一から教わることができ、復習も兼ねて、やま塾で知り合った友人と個人的に山に行った。初めて泊まった山小屋も心強く楽しかった。



大高取山

やま塾が大変よかったので、卒業後、埼玉支部に入会しました。幅広い年齢層の方と知り合う事ができ、人生の幅も広がりました。

- ◆お申込み、お問合せ：公益社団法人日本山岳会 埼玉支部  
E-mail: [stm@jac.or.jp](mailto:stm@jac.or.jp) TEL: 080-2256-4829 林 信行
- ◆参加費：全8回で18,000円(机上講習4回、登山実技4回)
- ◆締め切り：2022年4月30日(土) 但し定員15名になり次第締め切ります。



## 【講師紹介】

平川 陽一郎(公益社団法人日本山岳会埼玉支部会員)

公益社団法人 日本山岳会理事

(公)日本山岳ガイド協会認定ガイド・危急時対応技術講習会講師

(公)日本山岳ガイド協会所属 マウンテンガイド協会 会長

		机上講習 浦和コミュニティセンター (JR浦和駅東口徒歩1分)
第1回	5月14日(土) 19:00~21:00	<b>テーマ：山と平地の違い、山で行うべき事としてはいけない事</b> ① 「登山の効果と運動強度とは？」登山の有効性と他のスポーツと比較した登山の運動強度 ② 「山と平地の違い」山に適した歩き方と効率の良い休み方 ③ 「登山中にはいけない事」知ってるようで知らない山のあれこれ ④ 「6月5日実技 大高取山のウェアと装備品の紹介」
第2回	6月11日(土) 時間未定:注記	<b>テーマ：安全な登山用品と一般用品との違い、気象について</b> ① 「登山用品とはどのような物か」似て非なる普段着やスポーツウェアとの違いとは？ ② 「登山ウェア＝レイヤリング」効果的に体を守る考え方「レイヤリング」 ③ 「登山の必需品とあると便利なアイテム紹介と使い方」本当に役立つアイテム紹介と使い方 ④ 「天気図の読み方」天気図とは、気圧配置を読み解く基礎編 ⑤ 「7月3日実技 ウェアと装備品、真夏の武甲山の暑さと雨の対策」
第3回	9月3日(土) 時間未定:注記	<b>テーマ：計画の組み方と読図、計画書の作り方事故防止対策</b> ① 「計画を立てる」とは、「無理のない計画」とは正しい計画の立て方 ② 「地図から読み解く事故の防ぎ方」事故を防止する想定範囲の広げ方 ③ 「計画書の作り方」計画を立て安全に実践するためには何が必要か ④ 「9月11日伊豆ヶ岳、10月8~9日雲取山実技 ウェアと装備品の紹介」
第4回	11月6日(日) 時間未定:注記	<b>テーマ：遭難事故の対処とセルフレスキュー、事故を防ぐ為の対策</b> ① 「事故対応」事故対応事例、手当と救助要請の時期と必要な内容 ② 「事故原因の調査と防止対策」事故を起こさない対策と対応

**注記：講習の時間は会場の確定後にご連絡します。(講習の3ヶ月前頃)**

登山実技講習		
第1回	6月5日(日) 大高取山	<b>テーマ：登山前の準備と歩き方と休み方、読図の基礎</b> 9：00越生駅集合（東武越生線） 15：00越生駅解散
第2回	7月3日(日) 武甲山	<b>テーマ：暑さと雨の行動対策・用具の使い方・地形の読み方</b> 8：15横瀬駅集合（西武秩父線）16：00浦山口駅解散（秩父鉄道）
第3回	9月11日(日) 伊豆ヶ岳	<b>テーマ：ロングコースの対応、岩場と鎖場通過</b> 8：30正丸駅集合（西武秩父線）16：00吾野駅解散（西武秩父線）
第4回	10月8日(土) ~9日(日) 雲取山	<b>テーマ：ロングコースの歩き方、寒暖差の対策、山小屋泊の注意</b> 8：00西武秩父駅集合（西武秩父線） 9日（日）14：30奥多摩駅解散（JR青海線）

\* 机上実技共に日本山岳会埼玉支部会員複数名がサポートいたします

**※講習内容は、感染拡大の状況によって変更になる場合もあります。**  
**※机上講習は全て録画されますので、出席できなかった場合、受講生は後からYouTubeで見返すことができます。**

日本山岳会 埼玉支部HP→

