

登山のための岩登り

～岩登り、岩下り、ガレ場歩き、徒渉歩きを練習しましょう～



山岳ガイド 島田和昭
 ○ガイド歴 22 年
 ○日本山岳ガイド協会山岳ガイド II
 ○好日山荘契約ガイド
 ○日本山岳レスキュー協会理事長
 ○国立登山研修所講師

経験豊富な日本山岳ガイド協会認定ガイドと正しく学んで、楽しく登ろう！定員 5～8 名

6 / 2 (日)

集合時間場所

8 : 30

阪急宝塚駅改札前

(改札はひとつ

JR 宝塚駅隣接)

六甲・蓬莱峡 登山のための岩登り

○行程 阪急宝塚駅→車→蓬莱峡屏風岩・針峰群にて練習→車→阪急宝塚駅 16 頃解散

○歩行距離 約 1km ○行動時間 約 6 時間 ○現地仮設トイレ有

○講習費 ¥13,000 当日経費 1000 円程度

講習費に含まれるもの： ガイド代、保険代

《実技ポイント》

岩場の登り方下り方など体の使い方のコツをお伝えします。登山靴での岩登り・三点確保、岩場の下り・徒渉のなどバランスの移動、急斜面の登り下り・ガレ場歩きのコツなどアルプス登山や岩場の多い山で役に立つ動き方を練習していただきます。岩登りや下りはもちろんロープで確保して行いますのでご安心ください。

岩登り経験不要です。

《持ち物》

○登山靴 = アルプス登山や岩場の多い山で使う固めの登山靴でお越してください。(お持ちでない場合、わからない場合はいつもの登山靴で結構です。当日ご説明して必要性をお伝えできると思います。)

○一般登山装備 (ザック、雨具、防寒着、手袋 (薄手)、サングラス、日焼け止め、行動食 (昼食含む)、飲料 (ハイドレーションや水筒)、ヘッドランプ、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布等貴重品、携帯電話、メガネの方は予備やコンタクト、あればファーストエイドキット)

○ヘルメット、簡易ハーネス (クライミングハーネスでも可)、安全環カラビナ 2 枚 (お持ちの方は持参してください。)

* ヘルメット (¥500) 簡易ハーネス (¥500) はレンタル可能です。お申込み時にお伝えください。