

# — 安全登山セミナー 全3回開催 —

## ステップ1 《座学》

- 日 程： 2019年5月18日(土) 9:00～16:00
- 場 所： アサマ2000パーク \*集合場所:左記同様
- 内 容： 疲れにくい歩き方・体力レベルの測定。  
山の気象を学ぶ、天気の変化を知る。  
山で起こりやすい病気や事故の事例の紹介。  
セルフレスキュー法を身につける。  
登山届けについて知る。

## ステップ2 《応用》

- 日 程： 2019年6月8日(土) 9:00～16:00
- 場 所： 高峰山 \*集合場所:アサマ2000パーク
- 内 容： 正しいポールの使い方の習得。  
疲れにくい歩き方の実演。  
呼吸コントロール・食事の摂り方を知る。  
雲の動きから気象を読み解く。

## ステップ3 《総集》

- 日 程： 2019年6月30日(日) 9:00～16:00
- 場 所： 黒斑山 \*集合場所:高峰高原ビジターセンター
- 内 容： 登山届けを提出する。  
トレッキングポールを活用する。  
足腰に負担がかからないように楽しむ。  
気象を読む。  
安全に下山する!

# 安全登山セミナー

～夏山登山 編～

自然に興味のある人ならどなたでもご参加いただけます

世代を問わず人気の山登り。

低山ハイキングから高山登山まで様々ありますが、  
まずは安全に登って、下山することが大前提！

このセミナーでは、基礎からしっかり山登りに必要な技術を学びます。

全3工程に分かれております。

座学で学んだことを自然の中で実演することで、スキルを身につけていきます。

## 第1回 《座学 編》

理学療法士の指導の下、疲れにくい歩き方を学び、実際に外に出て試歩行してみます。

また、なかなか数値で見ることができないご自身の体力レベルを測定いたします。

山の気象や、実際に山登りで起こりやすい病気・ケガの事例をご紹介します。

事例を知っていることで未然に発生を防止できることもあります。

## 第2回 《応用 編》

実際に“高峰山”に登りながら正しいポールの使い方や、雲の動きから気象の変化を読み取ります。

呼吸法や、山登りでの食事の摂り方などを学ぶことで、疲れにくい山登りを実践します。

## 第3回 《総集 編》

安全登山セミナーのまとめになります。中級コースの“黒斑山”に登りながら、

今まで学んだスキルをフルに活用して安全に黒斑山登頂を目指します。

\* 浅間火山の歴史を学ぶ火山ガイド付き♪

○主 催: NPO 法人浅間山麓国際自然学校

○講 師: 日本気象予報士会、(株)キザキ、浅間南麓こもろ医療センター  
長野県観光部山岳高原観光課 etc...

○定 員: 20名様 ※最低催行10名～ ○参加費: 各回3,000円(税込)

○後 援: 小諸市、小諸市教育委員会、アサマ2000パーク

●お問合せ・お申込先



環境大臣指定国立公園管理団体

NPO法人浅間山麓国際自然学校

TEL. 0267-23-3124

E-mail. npo-asama@mopera.net