



セルフレスキュー講座

危急時対応＆ツェルトの張り方・使い方

夏山シーズンを前に、山でピンチになった時の対応方法を学びましょう。山で一夜を過ごすために必要なツェルトの使い方、傷病者の搬送、簡単なロープワークなどを学びます。危急時に備えるセルフレスキュー講座です。

※登山学校講座では毎回、地図読み・歩行技術・行動技術を総合的に学びます。お気軽にご参加ください。

2022.6.25(土)

■集合：アストラムライン牛田駅 9:00

■解散：アストラムライン牛田駅 14:30頃

募集人員：10名様（最少催行人員 5名様）

必要装備

ツェルト・ペグ・張綱（ガイドライン）
カラビナ×2, スリング 60cm×2, 120cm×2

受講レベル A・B・C

A：登山経験 10回程度 4～5時間の歩行体力

B：登山経験 30回程度 6～8時間の歩行体力

C：登山経験 50回以上 8時間以上の歩行体力

参加費：5,500円（好日山荘メンバーズカードお持ちの方）/一般：6,500円

行程

アストラムライン牛田駅…牛田総合公園周辺…アストラムライン牛田駅

…徒歩（歩行時間：約1時間/講習時間：約4時間/歩行距離 約3km）

※（公社）日本山岳ガイド協会認定ガイドが同行致します。※天候・その他現地事情等でコース変更、下山時刻が遅れる場合がございます。

※食事費用は含まれておりません。ご自身でご用意ください。※現地集合・現地解散の企画になります。

【お申込み方法、開催の流れ】

1. お申込みは、右記 QR コード、または下記 WEB サイトよりお申込み下さい。

<https://www.kojitusanso.jp/school/practical/>

2. 当社にて受付（申込内容確認、参加可否及び開催の可否等）を返信いたします。

3. 受付後、開催 10日前をめどに、改めて開催可否連絡をいたします。

4. 申し込みは WEB、クレジット決済のみになります。

5. 開催日 7日～10日前に、ご登録いただいたメールアドレスへ最終案内を連絡いたします。（天候等による最終確認、当日ガイドの連絡先等）



TAICHI YOSHIDA

MOUNTAIN GUIDE SERVICE

吉田 太一（日本山岳ガイド協会認定登山ガイド・好日山荘登山学校講師）

用 具	登山靴	◎	足首まで保護できるトレッキングブーツ	食 べ る	水筒	◎	1~1.5L 程度
	バックパック	◎	30~40L (ザック搬送に使います)		行動食	◎	アメ・ナツツなど歩きながら食べられるもの
	レインカバー	◎	バックパックのサイズに合わせたもの		夜・朝飯	×	軽量化を考え、ご自由に
	トレッキングポール	◎	ツエルトの支柱、ザック搬送に使います		バーナー	×	調理用火器
	ツエルト	◎	1~2 人用 (自立式がお薦め)		カートリッジ	×	燃料 (250×1)
	ペグ	◎	8 本以上		コッヘル	×	調理用鍋
	張綱ガイドライン	◎	自在とセットで		ヘッドライト	○	夜間行動に必須です (替え電池も)
	カラビナ	○	HMS 型×1、カラビナ×2 以上		保険証	○	万が一に備えて (コピーでも可)
	スリング	○	60 cm×2 120 cm×2		防水パック	○	衣服など濡らさないように
服 装	ドライレイヤー	○	身体をドライに保つ	そ の 他	ビニール袋	○	ゴミ袋に
	ベースレイヤー	◎	化繊やウールなど、汗を吸水して蒸発させる素材		日焼け・防虫対策	○	お肌の保護、虫よけスプレーなど
	ミッドレイヤー	◎	素早く汗を吸い、乾きの早い素材		タオル	○	汗拭きに
	サーマルレイヤー	×	フリース、ダウンジャケットなど保温性があるもの		コンパス	×	プレートコンパス
	レインウェア	◎	防水性、透湿性がある、上下セパレートタイプ		地図/マップケース	×	講習用の地図は、ガイドが用意します
	帽子	○	日除けや頭の保護に		携帯電話・スマホ	○	バッテリーを切らさない工夫を
	サングラス	○	紫外線など目の保護に		カメラ	○	一眼、コンデジで撮影したい方は
	靴下	◎	ウールなど保温性とクッション性の高いもの		感染症対策	○	マスク、消毒ジェル、ウェットティッシュ等

(◎:必携 ○:あった方が良い △:なくても困らないが、あった方が便利)

※服装は、脱ぎ着しなくても良い重ね着をしてください)

装備品のお問い合わせは、下記までお願い致します

好日山荘 広島紙屋町店

営業時間：11:00~20:00／土日祝 10:00~20:00

TEL: 082-569-6031 〒730-0011 広島市中区基町 11-10 合人社広島紙屋町ビル B1F

当社規定により、やまきふ短期山岳保険を義務加入しており、参加費に含まれております。

【障害死亡・行方不明 50 万円、後遺障害 2~50 万円、障害入院 2 千円（1 日）、障害手術 2 万円（入院）1 万円（通院）、賠償責任 1 億円、救援者費用 100 万円】

度々登山をされる方は、日山協山岳共済会（山岳共済事務センター 03-5958-3396）等の年間山岳保険のご加入をおすすめします。

【個人情報の取り扱いについて】

講習申込の際に記載された個人情報についてお客様との連絡に使用させていただくほか、

お客様がお申込みいただいた講習・ガイド登山においての手続きに必要な範囲で利用させていただきます。

次に登る日を、もっと好い日に。

好日山荘

企画・募集

主催：（株）好日山荘 登山学校

TEL:078-231-1300

〒651-0083 兵庫県神戸市中央区浜辺通 2-1-30 三宮国際ビル 6F

