

登山のためのセルフレスキュー講座 (搬送・ビバーク・引き上げ・ロープワーク)

@菰口憩いの森公園 (松笠山)

夏山シーズンを前に、山でピンチになった時の対応方法・考え方を学びましょう。

急なビバークに必要な装備やツェルト設営、傷病者の搬送、ロープワークなど、危急時に備えるセルフレスキュー講座です。

2026.6.13 (土)

■集合：菰口憩いの森公園駐車場 9:00

もしくは、安芸矢口駅 8:20 (人数制限あり)

■解散：菰口憩いの森公園駐車場 15:00 頃

募集人員：8名様 (最少催行人員4名様)

参加費：9,000円 (好日山荘登山学校会員) / 一般：9,500円

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

【行程】

菰口憩いの森公園…菰口憩いの森周辺…菰口憩いの森公園
…徒歩 (歩行時間：約 1 時間 / 講習時間：約 5 時間)

※ (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)



ガイド：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



TAICHI YOSHIDA
MOUNTAIN GUIDE SERVICE

| | | | | | | | |
|--------|-----------|---|-------------------------|-------------|-----------|---|----------------------|
| 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 | ◎ | 適量 |
| | バックパック | ○ | 30～40L（ザック搬送に耐えるもの） | | 行動食 | ◎ | アメ・ナッ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 | ◎ | ツェルトの支柱、ザック搬送に使用します | | バーナー | × | 調理用火器 |
| | ツェルト | ○ | 1～2 人用（自立式がお勧め） | | 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 | | マイナバーカード | ◎ | 万が一に備えて（保険証として） |
| | スリング | ◎ | 60 cm×1 120～150 cm×1 | | 防水バック | ○ | 衣服など濡らさないように |
| 服 装 | 高機能アンダー | ○ | 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 |
| | 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 | × | エリアマップ |
| | 帽子 | ○ | 日除けや頭の保護に | | 携帯電話 | ◎ | 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 | | トイレトペーパー | ◎ | トイレ用、ウェットティッシュ等 |

（◎必須 ○:あった方が良い △:お持ちの方は持参ください ※服装は、脱ぎ着しなくても良い重ね着をしてください）

※足りない装備はガイドが準備しておりますので、全てを揃える必要はありません。

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、登山・レジャー保険を義務加入しており、参加費に含んでおります。

【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

正しく学んで、楽しく登ろう！

好日山荘
登山学校