

- 初心者向けに行うハイキングです。60歳未満の方でしたら、ある程度のスキルや体力があれば、どなたでもご参加いただけます（体力・スキルはそれぞれの講習に記してあります）。
- 当ハイキングは、2012年度から公益社団法人となりました日本山岳会が、公益活動の一環として行うものです。少しでも多くの人々に安全な登山をしていただき、山の楽しさを知ってもらうために行っております。
- 講師およびスタッフは、日本山岳会会員によるボランティアです。昼間はそれぞれ仕事に就いております。そのため、ご連絡などが遅くなるかも知れませんが、ご容赦ください。

10月

登山講習会：山と安全（セルフレスキュー）

『城山・荷田子（あきる野市）』

今年度のグリーンシーズンの講習会は、安全登山の基本を学ぶ初心者向けの入門コースです。第6回目は山と安全（セルフレスキュー）。ハイキングのルートでも時々出てくる足場の悪い箇所を安全に通過する方法、パーティーの仲間がケガをしてしまった場合の対処法などを、教室と実地の両方で勉強します。机上講習会で学んだことをベースに、悪場での補助ロープの使い方、けが人への接近方法と搬送法など、実際の斜面を使って経験してもらいます。教室では得られない実践的なテクニックを身につけましょう。

【日 時】2014年10月4日（土）

【集 合】西東京バス「荷田子」バス停 午前9時30分

※参考：武蔵五日市駅発9時00分 → 荷田子9時13分着 「五10」系統 数馬行

・バスの本数が少ないのでご注意ください

・都民の森行急行バスは荷田子には停車しません

【行 程】荷田子バス停 → 荷田子峠（講習） → 城山 → 武蔵五日市駅（16時頃解散）

（歩行約4時間）

【必 携 品】行動食（昼食）、1：25,000地形図「五日市」、コンパス、登山靴（軽登山靴可）、雨具上下（折りたたみ傘）、水筒（飲み物）、おやつ（兼非常食）、日焼け止め、虫除け、非常装備（ヘッドランプ、予備電池、ナイフ等）、健康保険証、《お持ちの方は、補助ロープ6mm×8～10m、120cmスリング2本、安全環付カラビナ2枚》

【講 師】川瀬恵一（日本山岳会理事）

サブ 佐藤守（日本山岳会理事）

【費 用】1000円（保険などの費用） 交通費・食費などは実費です

【催行人数】5～10人（先着順）

【申 込 み】ここから申込みください あらかじめユースクラブ講習会参加規約をお読みください

【締 切】2014年9月17日

【中止について】集合の3日前までにメールで、催行・不催行の連絡をいたします

【必要な体力やスキル】歩行時間約4時間程度を歩ける人

