

別表－1 講習予定時間

			行 動 予 定	
10月16日 (日)	8:30	～	9:00	集合、受付
	9:00	～	9:30	開講式・オリエンテーション
	9:30	～	12:30	講習
	12:30	～	13:30	昼食はクラス毎に各自の行動食
	13:30	～	15:30	講習
	15:30	～	16:00	まとめ・閉講式

別表－2 講習内容

セルフレスキュー基本コース	セルフレスキュー応用コース	縦走レスキュー
1. アンカーポイントの作り方 2. ビレーの方法 3. ビレー体勢からの自己脱出	1. 支点の構築 2. リーダーレスキュー ・ラッペル中の仮固定、途中停止 ・介助懸垂、振分救助 3. セカンドレスキュー ・ディスタンスブレーキ ・引き上げシステム 4. シミュレーション	1. 応急手当（実技） 2. 事故を予防する装備と行動 3. 補助ロープを使った安全確保 4. ビバーク、搬送法 5. シミュレーション

※講習内容は時間、気象条件、受講者の力量等により変更する場合があります。

別表－3 講習会持参品

◎：必須用具

○：あれば持参するもの

品 名	縦走	クライミング 両クラス共
行動食	◎	◎
筆記用具	◎	◎
救急用品（三角巾、テーピングテープ（38mm幅）、包帯等）	○	○
登山用ザック	◎	◎
雨具	◎	◎
ストック	○	
ツェルト（又はフライシート等）	○	
ヘルメット		◎
ハーネス		◎
カラビナ 計7個＝フリー3個＋安全環付き4個、アルパインヌンチャク別途4セット		◎
スリング（60cm×3本、120cm×1本）	◎	◎
確保器具、パス		◎
手袋、ナイフなど	○	◎

※ スリングはフリクションヒッチ、自己脱出、背負用などに使用します。

※ 指先まである皮手袋を用意してください。