

(公)日本山岳会関西支部登山教室カリキュラム(山岳遭難を防ぐための基礎技術の習得)

クラス	目的	講習科目	講習内容
初 級	登山に必要な基本的な知識・技術・体力養成及び地図とコンパスの使い方を習熟する	疲れない歩き方	歩幅と歩行ペース
		効率的な休憩	休憩基準と休憩時間の使い方
		エネルギー・水補給	消費メカニズムと対応方法
		登降マナー	原則と例外
		用具の使い方	ストックなどの正しい使い方
		地図とコンパス	初歩から使いこなすまで
		登山用語の基礎知識	行動中のスムーズな意思疎通
		現地確認	地形の見かたと地図への反映
		ルートファインディング	道迷い回避のための留意点
		天候急変対処法	体力消耗回避のウェアリング
		経時把握とエスケープ	エスケープルート確認
		アグシデント対策	救急処置と救助要請の方法
		中 級	沢歩きを通じて、岩場の通過や登攀具の基礎的な使用法の習熟と安全な移動方法を身につける
現場の状況確認	降雨などによる状況判断		
登山開始準備	ストレッチなどの準備運動		
携行用具の使い方	名称と使用方法		
岩場通過の基本動作	三点支持		
沢筋の安全確保	通過路の特性による歩行方法		
セルフビレイ	現場での安全確保		
ルートファインディング	通過ルートの選び方		
経時把握とエスケープ	エスケープルート選定法		
藪ごぎの基礎知識	ウェアリングと用具		
行動中の危険回避	休憩場所の選定		
危険見本の知識	蜂やダニなどの対処法		
捻挫・骨折応急処置	基本的なテーピングテクニック		
上 級	基礎的な岩登り、沢登り、積雪期登山を通じて安全登山の知識と技術を取得する	登攀具の使い方	名称と使用方法
		ロープの使用と収納	安全確保
		フットホールド	基本的な足の置き方
		ハンドホールド	不安定箇所のごなしかた
		ビレイポイント	使い方と間隔
		確保の仕方	支点構築の留意点
		懸垂下降のしかた	ポデイ・器具を使った確保法
		クライムダウン	ポデイ・器具を使った下降法
		ローワーダウン	下降ルートの読み方
		雪山装備	確保者との連帯
		雪崩の知識	効率的な使用法
		雪庇の知識	発生要因と地形判断
		ピッケルとアイゼン	想定と回避
		雪上歩行	正しい使い方
		滑落停止	各種歩行技術
		アンザイレン	対処と姿勢
		ロープワーク	タイトロープの習熟
		支点の作り方	安全確保の留意点
		雪上確保技術	器具の正しい使い方
		経時判断とエスケープ	安全なエスケープとは
		ピバークの基礎知識	適切な用具の準備と体験
		雪崩対策	各種用具の紹介と使い方
		セルフレスキュー	自己脱出と安全確保
心肺蘇生の基礎知識	用具と基本動作		
搬送の基礎知識	ザックを使った背負い搬送		