

基礎から学べる

2025年

# 夏山登山セミナー

内容	日時	実施内容	ところ
座学 I	6/21 (土) 9:30~16:30	開校式 及び「装備」「医療」「気象」等の講義	宝塚市立東公民館 (阪急山本駅から徒歩 8分。地図は申し込み 後に送付します)
座学 II	6/29 (日) 9:30~16:30	「歩行技術」「食料」「生活技術」 「山行計画」等の講義	
実技 I	7/ 5 (土)	荷物を背負っての歩行練習 読図・コンパスの使い方 テント張り方実習	長尾連山・中山縦走路
実技II	7/13 (日)	ポッカ、長距離歩行等を行い修了山行に備えます。	芦屋 荒地山
実技III	7/19 (土)	岩場を安全に通過するための練習	芦屋 芦屋地獄谷

★修了山行7/31(木)~8/3(日)

奥穂高岳:3190m 北アルプス最高峰! (テント泊)

## 受講の要件

受講料：4,000円  
(山岳保険料・交通費等は含みません)

- ①65歳までの心身ともに健康な男女
- ②夏山登山に対応した山岳保険に加入の方  
(未加入の場合はご紹介いたします)
- ③必要な用具：テント泊を伴う夏山登山装備を準備できる方  
(難しい場合はご相談ください。→少しですがレンタルもあります)
- ④募集定員：5名 (毎回好評です。お早めにご応募ください)
- ⑤受講料はご応募と同時に振り込みをお願いします。

→詳しくは応募時にお知らせします。

申込先 (担当：柿原) (^ ^) /  
mail : [kakihirosohana77@icloud.com](mailto:kakihirosohana77@icloud.com)  
Tel : 090-3864-1187  
まで(お気楽に) ご連絡ください。  
詳しいご案内をいたします。



主催：北摂山の会

<https://hokusetu.sakura.ne.jp>  
兵庫県勤労者山岳連盟加盟



「北摂山の会ホームページ」  
活動の様子がご覧いただけます。



### 登山、ハイキング活動の内容

### 教育訓練

#### (1)例会山行

#### (3)雪山入門セミナー

##### ①日帰りハイキング

雪山登山をめざしている一般の方々や新入会員を対象にして公開で開講しています。雪山登山の基礎知識と技術を習得してもらい、事故のない安全で楽しい雪山登山の普及をはかることを目的としています。これまで、現役の大学生をはじめ多くの受講生を輩出してきています。毎年1月上旬から2月中旬にかけて開講し、修了山行は比良山系や鈴鹿山系等アイゼンワークやワカン歩行、滑落停止等の雪上技術を重視して行なっています。

地元の北摂や六甲をはじめとして京都・北山、比良、丹波、播磨地域の山など、日帰り可能な山域でハイキングを楽しんでいます。



##### ②宿泊山行

#### (4)夏山登山セミナー

冬、春、秋の連休等を利用して日本アルプスをはじめ全国各地の山を楽しんでいます。基本はテント泊で行っていますが、ゆったりと自然を楽しむ小屋泊まりパーティーもあります。冬、春の山行は、雪山で会員の力量アップをはかっています。

これから本格的な登山をめざそうとしている一般の方々や新入会員を対象にして公開で開講しています。登山の基礎知識と技術を習得してもらい、事故のない安全な登山を普及することを目的としています。2年に1回、7月から8月にかけて開講し、修了山行はアルプス方面の山で実施しています。



##### ③クライミング・沢登り

#### (5)事故を起こさないためのハイキング教室

岩登りに興味のある会員が中心になって行なうものですが、レベルアップをはかりながら岩登り例会を実施しています。一般の方向けの公開セミナーも行っています。

山で事故を起こさないための知識、技術の普及をはかるために夏山登山セミナーと交互に隔年で9月から11月にかけて公開で開講しています。「道迷いを防ぐ地図読み、コンパスの使い方」、「安全に岩場を歩く技術、ロープワークを学ぶ」、「事故事例に学び、レスキュー技術を学ぶ」の三つのテーマで実技に力点を置いて行なっています。



#### (2)クリーンハイク

#### (6)セルフレスキュー、搬出技術講習

北摂山の会は自分達の山登りを楽しむだけでなく、登山のフィールドである山岳自然の保護や保全を図ることも大切にして活動しています。その一環として年間6回、兵庫県勤労者山岳連盟の各会と歩調を合わせて「兵庫の山からゴミを掃く運動」として山の清掃活動を行っています。山域は中山を中心にして北摂の山々で実施しています。会員だけではなく公開で行なっており、一般の方々の参加も大歓迎です。実施月は、2、4、6、9、10、12月です。

山で事故によって負傷者が出たり、病気で仲間が動けなくなったとき、その応急処置や山での搬出など、迅速で適確な対応が出来るように日頃からセルフレスキューの知識を身に付けることは大事なことです。そのためのセルフレスキューの仕方を学ぶ講習や普通救命講習(消防署の協力を得て実施)を会員対象に実施しています。



## 会員募集中!

『北摂山の会』では**新規会員を募集**しております。下の連絡先までお問合せ下さい。  
北摂山の会事務所 藤原方メール: [toshihiko915@ybb.ne.jp](mailto:toshihiko915@ybb.ne.jp) Tel: 0797-88-9200