



アイスクライミング未経験者、初心者を対象にアイスクライミング講習会を開催します。  
各メーカーのアイスアックスをお試し頂けます！

日程： **1/25 (土) 10:00~15:00**

料金： **¥8,000/1人** (講習費、保険込み) ゴンドラ料金をご自身にてご用意願います。

ゴンドラ往復券 ¥1,700

集合： **1/25 (土) 富士見パノラマスキー場 AM10:00 サミットフォール前**

※準備を済ませて、集合してください。

内容：初級者向けアイスクライミング講習会、各社アイスアックスお試しいただけます。

定員：10名

対象：アイスクライミング未経験者または初心者,色々なアックスを試してみたい方

## 講師：

**中島佳範 さん** (社) 日本山岳ガイド協会公認 山岳ガイドステージⅡ、日本テレマークスキー協会公認指導員

親しみやすい人柄と的確なガイディングでファンが多い山岳ガイドさんです。

## お申し込み：

申込用紙にご記入の上、参加費を添えて店頭にてお申し込みください。ご来店できない場合は、お電話で仮予約をしていただき、現金書留にて参加費を添えてお申込書をカモシカスポーツ各店までご送付ください。

※お振込のお客様は事前に必ず予約の確認を取られた後にお振込をお願いします

お振込先：八十二銀行松本営業部 (普) 1354375 (株)カモシカスポーツ

## 参加に当たっての注意事項：

- ・当講習会では、開催中の安全確保に十分配慮をしておりますが、万一の事故が発生する可能性も考えられます。不慮の事故に対し、(株)カモシカスポーツ及び当該講習会に関係する個人は、一切の責任を負いかねます。すべて自己責任において参加してください。
- ・当講習会の参加者は保険に加入いたしますが、事故などの補償を全てカバーできるものではありません。これを超えるものはすべて個人負担となりますので、ご了承ください。申込書の記入は正確をお願いします。誤りがあった場合、保険が適用できない場合があります。
- ・実施前に中止にする場合には、こちらから参加者全員にご連絡いたします。  
メールまたは、電話でもご連絡いたしますが、カモシカスポーツのブログも必ずご確認ください。
- ・お申し込みにご来店できない場合は、お電話で確認ののち、参加申込書を同封の上、現金書留にてお申し込み下さい。
- ・1/24 (金) までのキャンセルは、参加費を全額返却いたします。1/25 (土) 以降のキャンセルは返金いたしません。

## アプローチ：

### お車でお越しの方：

中央道 諏訪 I.C.より車で7分で富士見パノラマリゾート駐車場（無料）

※スタッドレスタイヤまたは滑り止めを用意してください。

### 公共交通機関でお越しの方：

高尾駅発 松本行 6：14発～富士見駅8：36着～

9:00発 無料シャトルバス富士見パノラマリゾート行き

※時刻表は変更の場合がありますので、必ず事前に確認ください。

## 装備に関する注意事項：

- 1) 靴は保温剤入りのワンタッチまたはセミワンタッチアイゼンが装着できる冬用登山靴としてください。軽登山靴は不可です。不明な方は相談ください。
- 2) アイゼン、ハーネスは無料レンタルいたします。**必ず事前に予約して下さい。**
- 3) 防水透湿素材のジャケット&パンツはゴアテックスか、同等以上のものとしてください。防水透湿素材の雨具でも結構です。
- 4) アンダーウェア（肌着）やソックスは必ず化繊かウールのもので、綿は絶対に避けてください。（アンダーウェアに限らず綿は不可です）
- 5) サングラスは必ず紫外線をカットするものを選んでください。氷の破片などから保護する役割もあります。
- 6) グローブは薄手の操作性の良いモデルが登りやすですが、ある程度の保温性も重要です。  
ex.BD グリセード、BD アーク、厚手のウールの手袋とオーバーグローブの組み合わせなど。
- 7) 15時頃サミットフォールにて解散となります。天候により前後することがあります。交通機関のご予約などは余裕を持ってとってください。

## お問い合わせ：

カモシカスポーツ山の店・本店 03-3232-1121 yama@kamoshika.co.jp 担当：西出

カモシカスポーツ山の店・松本店 0263-48-2424 matsumoto@kamoshika.co.jp 担当：枝中

### 当日の連絡先

西出 090-4713-6074

枝中 090-7746-2430

## サミットフォール

富士見パノラマリゾートサミットフォールはゴンドラから下りてすぐの好立地の場所にあります。標高は1,780mありますので防寒対策はしっかり行ってください。レストランがすぐ近くにありますが、休憩時などにご利用いただけます。

\* 食事についてもゲレンデ内のレストランの利用が可能です。

## 講習内容

基本的な登り方、使用する道具について、アイススクリュウの使い方など、アイスクライミングの基本的なことを学びます。

また各メーカーの主要モデルのアックスをお試し頂けます。自分にとって使いやすいモデルを実際に使って確かめることができるまたとない機会です。

## お試し頂けるアックス

- |            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| ペツル        | ・クオーク・ノミック                        |
| グリベル       | ・ノースマシン（2018モデル）・テックマシーン（2018モデル） |
| カンブ        | ・エックスドリーム                         |
| ブラックダイヤモンド | ・リアクター                            |
|            | ・バイパー                             |

## 装備表：

○基本装備 △任意装備(あれば便利)

登山靴(ワンタッチまたはセミワンタッチアイゼンが装着できる、保温材入りで、防水性がある冬用登山靴)	○	日焼け止めクリーム、リップクリーム	○
ゴア ジャケット&パンツ(ゴア雨具可)	○	保険証	○
ロングスパッツ(オーバーパンツの破れ防止)	△	山岳救助保険(基本的な保険は費用に含まれております)	△
帽子(耳まで隠れるもの)	○	常備薬(ファーストエイドキットなど)	○
防寒グローブ 2組(1組は予備) (操作性の良いもの)	○	縦爪アイゼン※無料レンタルできます。 <b>(要事前予約)</b>	△
登山用下着上下(化繊、ウール)	○	ハーネス 無料レンタルできます。 <b>(要事前予約)</b>	△
中間着(化繊、ウール)	○	ヘルメット	○
ズボン(化繊、ウール)	○	目出帽(もしくは顔がかくれるネックウォーマー)	○
防寒着(厚手のフリース、羽毛など)	○	使い捨てカイロ	△
登山用靴下	○	ゴーグル	△
サングラス	○	着替え(ソックス、下着、シャツなど)	△

---

## 登山靴

---

<目的> 山の寒さなどの厳しい自然条件から足を保護するために使用します。

雪の中を長時間行動するためには、自分の足にフィットしたものを選びましょう。

雪山用ブーツは、アイゼンが付くよう靴底が堅くなっています。

### 保温材入りでアイゼン装着の出来るコバの付いたもの

基本的にアルパインブーツ

保温材のないライトアルパインブーツは不可

---

## アイゼン(クランポン)

---

<目的> 雪や氷の上を安全・確実に行動するために用いる。アイスクライミングにおいては縦爪タイプのものがオススメです。

### 縦爪アイゼンをご用意下さい

※装着方法には靴との相性があるので、購入の際は靴とアイゼンをセットでご購入頂くか、自分の靴をお店にご持参の上合わせて頂くことをおすすめします。

※メーカーによってサイズ調整の方法が異なるので購入時に説明させていただきます。

<持ち運び> **アイゼンケースが必要** (ザックに入れて持ち運ぶ場合ため)

---

## 衣類

---

<目的>

山行目的や運動量、外気温に合わせたウェアを選択し、厳しい自然から身を守ります。

できるだけ快適に過ごせるようレイヤード(重ね着)を調節します。

<基本的レイヤード>

下着 → 中間着 → 防寒着 → シェル

## <下着>

機能・特徴：汗を吸い上げすばやく発散、保温。

肌に直接フィットしたもの、背中が出てしまわないもの。

縫い目がフラットなもの(フラットロックシーム)。

ジップネックのものは温度調節がしやすい。

## <中間着> シャツ&パンツ

機能・特徴：行動着として下着の上に身につける。

薄目のフリースなど、ピッタリしていて動きやすいもの。

## <防寒着>

機能・特徴：中間着だけでは寒い場合、ジャケットの下に着用。

ダウンジャケットや厚手のフリースなど

ビレイジャケットがあると便利です。

## <シェル(アウター)> ジャケット&パンツ

機能・特徴：透湿性防水素材のもの。一般的に「雪山向け」となっているジャケットは、雨具にくらべて外側の素材が厚くて丈夫ですが、ゴアテックスか同等以上の雨具でも可能です。

## <その他の衣類>

### 1)グローブ (メイン・予備・薄手合わせてそれぞれ用意)

グローブは薄手の操作性の良いモデルが登りやすいですが、ある程度の保温性も重要です。

ex.BD グリセード、BD アーク、厚手のウールの手袋とオーバーグローブの組み合わせなど。

### 2)スパッツ/ゲイター (夏用でも装着できれば使用可能だが破れ易い)

# 2020 カモシカスポーツ 講習会 参加申込書

年 月 日

講習会名	アイスクライミング		講習会日程	1月25日
フリガナ			生年月日	昭・平 年 月 日生
お名前			性別	男・女
フリガナ				
住所				
電話番号			FAX	
携帯電話			E-mailアドレス	
<b>※携帯電話番号は必ずご記入ください。</b>				
参加中の 緊急連絡先	フリガナ		電話番号	
	お名前			
レンタルの有無	アイゼン ワンタッチ・セミワンタッチ ハーネス XS・S・M・L			

## 誓約書

私は、カモシカスポーツ主催の講習会に参加するに当たり、参加規約を遵守いたします。

年 月 日 氏名 印

受領金額¥ 受領日 / 受付担当者