

申 講習項目(シラバス)と到達目標

1. 登山のリスクと計画

- ・ パーティーの意見を聞いて、適切な山を特定できる
- ・ 共同装備・個人装備を決めて準備できる
- ・ エスケープルートを計画できる
- ・ パーティーの山の実力を把握することができる
- ・ オーダーを決めることができる
- ・ パーティーを束ねることができる
- ・ 法的な課題を理解している

2. 装備(登山準備)

- ・ 万が一を想定した服装・用具を準備できる
- ・ 不要な物を排除できる
- ・ 必要不可欠な食糧計画を立てることができる
- ・ 非常食を想定できる

3. 歩き方(登山行動技術)

- ・ 点呼をとり、体調チェックをすることができる
- ・ 効率的で安全な歩き方を知っている
- ・ 全体の行動計画を伝えることができる
- ・ 準備運動の必要性を知っている
- ・ 歩くペース配分を知っている
- ・ 雪渓の歩きかたを知っている

4. ナビゲーション

- ・ 地図の整置ができる
- ・ 尾根・谷・鞍部・ピークなど典型的な地形を、特定できる
- ・ 磁北線を引くことができる
- ・ コンパスの使い方がわかる
- ・ 記録をとて行程の進捗を管理することができる

5. 気象(天候と対応)

- ・ 出発前に当日の天候を把握する姿勢を持っている
- ・ 出発前に計画中止の判断ができる
- ・ 観天望気による天候の急変を予測することができる
- ・ 天気図を読んで天候の予測をすることができる
- ・ 四季の典型的な気象について知識を持っている
- ・ 典型的な悪天候の予想図を知っている

6. 宿泊

- ・ 早出早着で安全を確保できる
- ・ 共同生活をしている自覚を持っている
- ・ 山小屋を予約することができる
- ・ 設営に適した場所を選ぶことができる
- ・ テントを張ることができる
- ・ テント生活をすることができる

7. セルフレスキューアクション

- ・ 道に迷った時、確認できる場所まで戻ることができる
- ・ 危急時にパーティー全体の安全を図り、二次遭難のリスクを考えることができる

- ・ 救助の必要性を判断し、適切な連絡先に連絡することができる
- ・ 事故発生時の初動活動を知っている
- ・ 手に負える怪我か否かを判断することができる
- ・ 外傷の応急処置を適切に行うことができる
- ・ 二次感染を避ける方法を知っている
- ・ 熱中症・低体温症・高山病などの対処法を知っている
- ・ 予防方法・処置を挙げることができる
- ・ 山域毎に潜むリスクを知っている
- ・ 手順を理解し、その通りに行うことができる
- ・ 救助を呼ぶ判断をすることができる
- ・ ヘリコプター救助の際の適切な方法を知っている
- ・ ビバークをするタイミングと場所を判断することができる
- ・ ビバークの方法を知っている

8. 登山の運動生理学とトレーニング

- ・ 疲れない歩き方(ペース・呼吸法)を知っている
- ・ 必要な栄養素・水の摂り方と量を知っている
- ・ 疲れない身体の作り方を知っている
- ・ 登山に必要な体力・筋力について知っている

9. 山の文化と規制

(登山の文化と環境/日本の山/アクセス問題)

- ・ 高山植物の希少価値を認識している
- ・ トイレ問題・ごみ問題について認識している
- ・ 入山する地域の関連条例等について理解している
- ・ 登山道以外を歩いてはいけない理由を知っている

