

新企画！参加者募集中！ 特選登山スクール

この登山スクールは、山のすばらしさ、厳しさを知り、北アルプス奥穂高岳3,190mを自分で登るために必要な技術・知識・体力を養成するためのものです。全10回コースで9回の講習・実技を経て、10回目にはオプションとして実際に奥穂高岳にチャレンジします。

開催日・時

- ①5/23(土)
【講義】10:00~12:00 ・山の魅力・靴の種類や選び方
【実技】13:00~15:00 ・山登りに必要な体力と体力強化について
- ②5/30(土)
【実技】9:00~15:00 ・山での歩き方(六甲山)
- ③6/6(土)
【講義】10:00~12:00 ・山の装備、地図の読図・コンパスの使い方
【実技】13:00~15:00 ・身体のケアについて
- ④6/13(土)
【実技】9:00~15:00 ・山での歩き方復習及び地図・コンパスの利用方法(南葛城山)
- ⑤6/20(土)
【実技】10:00~15:00 ・応急処置について
- ⑥6/27(土)
【講義】10:00~15:00 ・天気図と観天望気
- ⑦7/4(土)
【実技】9:00~15:00 ・山での歩き方Ⅱ・岩場の歩き方(蓬莱峡)
- ⑧7/11(土)
【講義】10:00~12:00 ・登山計画
【実技】13:00~15:00 ・体力管理について
- ⑨7/18(土)
【実技】9:00~15:00 ・チャレンジ登山(紀見峠~金剛山~御所)
- ⑩8月上旬
【オプション登山】2泊3日での奥穂高岳登山 ※別途実費がかかります。

【会場】

- ・大阪市中央体育館会議室
- ・各実技開催場所

【講師】

- ・大阪府山岳連盟公認講師
- ・大阪市中央体育館
トレーニング室スタッフ

【対象】

- ・15歳以上の方

【定員】

- ・30名

【参加費】

- ・25,200円
- ※全10回中9回分
- ※資料、山岳保険、
体力測定含む

お申込方法

TEL・FAX・ハガキにて下記までお申込ください(先着順)

〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40 大阪市中央体育館

「特選登山スクール」係

TEL:06-6576-0800 FAX:06-6576-0080

FAX・ハガキでお申込の際は、①氏名(フリガナ)②年齢・性別

③住所・連絡先(TEL/FAX)を明記してください。

※なお、お申込の際にご提供いただく個人情報、厳重に管理し、
本事業の事務連絡以外には、使用いたしません。

・受付時間 9:00~21:00(第3月曜日を除く)

大阪市中央体育館のご案内



主催:スポーツパーク八幡屋活性化グループ、 財団法人 大阪市スポーツ・みどり振興協会
協力:大阪府山岳連盟