『GMGAロープレスキュー講習会』

＜日　　時＞　　２０２５年１１月１５日（土）～１６日（日）

＜場　　所＞　　群馬県榛名黒岩ゲレンデ　午前8時３０分　駐車場　集合

　　　　　　　　持ち物の分担もありますので、駐車場に集合をお願いいたします。

＜宿　　泊＞　　榛名湖畔ゆうすげコテージ

　http://www.yusuge.co.jp/cottage/

＜講習内容＞　　セルフレスキュー一般・ファーストエイド実務・救助搬出

＜講習費用＞　　一般40000円　会員38000円　（2日間）　＜１日参加の方は25000円＞

その他コテージ宿泊代夕食代が参加人数割りでかかります。

＊合計で/1人6000円~8000円程度　（人数により変動します）

＜準備するもの＞

* ハーネス、ヘルメット、簡単なクライミングが可能なアプローチシューズ又は登山靴、シングルロープ又はダブルロープ50ｍ以上1、スリング径60cmのもの6本（内二本以上は＊マッシャースリング）、ロングスリング径120cm3本、細引き8mm×8ｍ1本、確保器1、環付カラビナ4枚以上、カラビナ8枚以上、ヌンチャク3セット、皮手袋、カッパ上下、防寒着、ファーストエイドキット、ツェルト、ブルーシート2〜3ｍ四方、ストック2、ヘッドライト、筆記用具、昼食/行動食1食分・飲み物、その他お持ちの方はアッセンダーやミニトラクション、タイブロックなど救助搬出に必要と思われる物、　夕食は私がまとめて買ってきて皆さんで作ります。
* 基本的なロープワーク、ダブルエイトノット、クローブヒッチ、ムンターミューレン

ボウライン、ウォーターノット（オーバーハンドフォロースルー）、シートベント、

プルージック、マッシャー、クレムハイスト、など予習しておいてください。

* マッシャースリングとはオートブロックが出来やすい8ｍｍの細引きで作った径が60cmのスリングのことです。　　無いものについては、私までご連絡ください。
* 高崎駅集合解散・研修場所までの送迎については別途1000円かかります。
* 別記の申し込み書の記入の上、e-mail又は郵送で送ってください。
* 締め切りは　＊＊日です　　ご入金は10月末日までにおねがいします。
* 講習費等の振込先

SBI新生銀行　店番400　普通　1251846　ナガオカケンイチ

　問い合わせ　info@gmga.jp ゼネラルマウンテンガイドアカデミー長岡健一

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1日目実技Ⅰ○　策道技術（フィックス他）○　介助したロワーダウン | 2日目実技Ⅳ* 前日できなかった項目
 |
|
|
| 実技Ⅱ○　懸垂下降、介助懸垂　○　プルアップ・プルダウン、1/2,1/3, | 実技Ⅴ* ツリーラン救助
 |
| 昼食 | 昼食 |
| 実技Ⅲ* 1／2システムの引き上げ救助

　（自然地形での講習） | 実技Ⅵ○　シナリオトレーニング |
| 移動 | 　　　　　　　　　解散予定長岡／携帯090-3148-8300 |
| 宿舎に移動し　　風呂・食事 |
| 　　　　　　自由時間日程はあくまでも予定で当日変わることもあります |

* 講習及び実技の時間・項目は目安ですので、状況に応じて多少変化します。

＜注意事項＞

* 装備で足りないものがありましたら、なるべく早めにご相談ください。
* どうしても食べられないものがありましたらお知らせください。夕食は野菜中心の簡単な鍋の予定です。お米を炊きますので翌日の朝食、昼食はおにぎりを作る予定です。
* お酒等　その他嗜好品に関しては各自でご用意ください。
* 事前に、ロープワークの予習をお願いします。ボウライン（もやい結び）、エイトノット、プルージック、マッシャー、クレムハイスト、マリナーノット、クローブヒッチ、ムンターヒッチ、ムンターミューレン、などはマスターをしておいてください。