

上位大会参加校選考チェックリスト

(高等学校)

※以下の項目は、出場するための必要最低条件になる。

エントリーシートとともに、栃木県高等学校体育連盟登山専門部に提出すること

1 山行について

- 事前の山行において、活動時間や距離、累積の登り下りなどの強度を段階的に上げることができ、上位大会に出場できるだけの体力を身に付けている。
- 上位大会と同等の山行で、全装での活動や鎖場や岩場の通過などを経験し、上位大会出場にふさわしい体力や歩行技術等を身に付けている。

2 安全登山について

- 登山計画審査会で審査に合致した内容で登山を行っている。
- 計画の変更をする場合は、報告・連絡・相談及び実行をスムーズに行っている。
- 熱中症の予防及び対処ができています。

3 体力について

- 上位大会の山行にふさわしい体カトレーニングを行い(筋カトレーニング、階段昇降運動、サーキットトレーニング等)、上位大会に出場する体力を身に付けている。

4 生活技術について

- パッキングを行うための練習を行い、合理的な収納ができる。
- 装備品を使うための練習を行い、各装備品を適切に使うことができる。
- テント設営の練習を行い、適切にテントの設営をすることができる。
- 安全や衛生に配慮した炊事方法を身に付けている。

5 知識について

- 登山を行う際に必要な基礎的な知識習得のための学習を行い、山行に生かすことができる。
- 天気図の作成、解析と予報の学習を行い、山行に生かすことができる。
- 会場となる山域についての学習を行い、その山域を把握している。

6 読図技術について

- 読図技術を身につけるための練習を行い、山行に生かすことができる。