

2016秋～2017春

# 山へ行こうよ。

2016.10～2017.5

# アルパインツアー 日本の山

ver.2

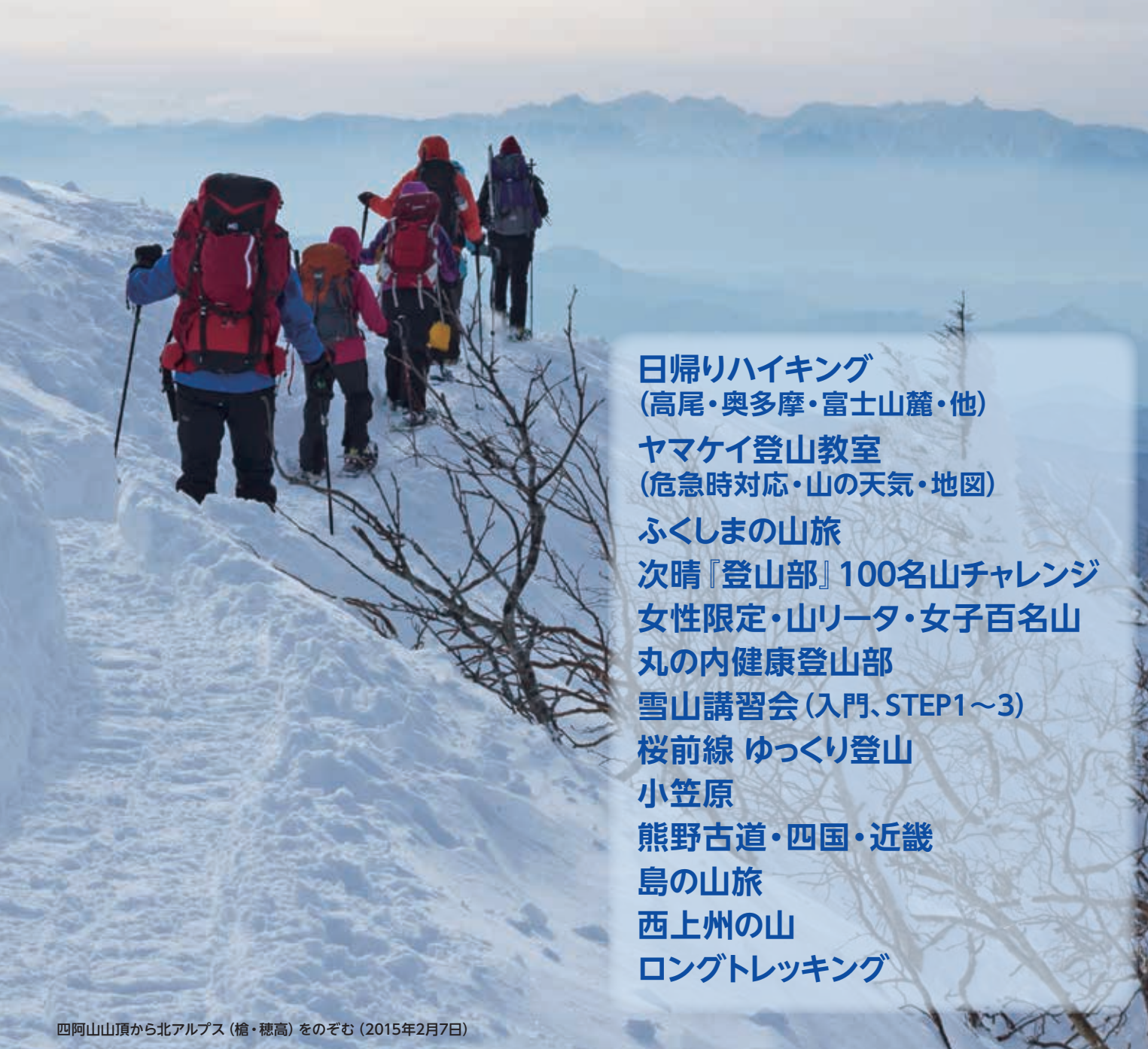


## 《アルパインツアーのスタンダード》

- 1グループの定員は9人から16人（一部日帰りは20人）
- ガイドレシオは参加者3～7人に1名で山中は複数同行で、参加者全員をしっかりサポートします。
- 山岳気象予報会社から最新情報を入手。安心・安全に配慮
- 山のマナーの啓発と安全登山のための講習会を継続して開催しています。

## 美しい日本の山を再発見

たくさんの皆さまに、もっと山を好きになってほしい。  
アルパインツアーなら、きっと愉快的な山仲間に出会えます。



日帰りハイキング  
(高尾・奥多摩・富士山麓・他)

ヤマケイ登山教室  
(危急時対応・山の天気・地図)

ふくしまの山旅

次晴『登山部』100名山チャレンジ

女性限定・山リータ・女子百名山

丸の内健康登山部

雪山講習会(入門、STEP1～3)

桜前線 ゆっくり登山

小笠原

熊野古道・四国・近畿

島の山旅

西上州の山

ロングトレッキング

四阿山山頂から北アルプス(槍・穂高)をのぞむ(2015年2月7日)

日帰り

ヤマケイ登山教室

ふくしまの山旅

次晴登山部・山リータ丸健

雪山講習会・入門

雪山STEP1

雪山STEP2

雪山STEP3

桜前線北上・ゆっくり

小笠原・熊野古道

島の山旅

西上州・ロングトレッキング

# 山と溪谷社

世界の山旅を手がけて47年  
アルパインツアー

# 山へ行こうよ。

# アルパインツアー 日本の山

山に行くと元気になる。気持ちがいい。すっきりする。頑張っている自分を見つけることができる。

空気がおいしくて嬉しくなる。山登りを終えたとき、身体ははたかただったとしても、心は元気で、素直に、

「今日はいいい山だったね」と言える、そんな山行をしたいと思います。

日本には、低山からアルプスまで魅力的な山がたくさんあります。その山のすべてを登ることは無理にしても、

いつも山を想い、「ときどきでもいいから山に行き、おもいきり深呼吸をしてみたい」と思う人が増えたなら

それは素晴らしいことではないでしょうか。好きな山に行って元気になってほしい。

日本の山を愛する皆さんが元気になれば、日本も元気になるはず。皆さんと一緒に山へ行きましょう。

いつでもお気軽にお声をかけてください。お待ちしております。

## 山へ行こうよ。日本の山

## 講師 & ツアーリーダー

(五十音順)



### 荻原 次晴

(おぎわら つぎはる)  
元オリンピック選手でスポーツキャスター。次晴「登山部」で百名山を登るプロジェクトを進行中。



### 秋山 和正

(あきやま かずまさ)  
SIA プロスキー教師で登山経験も豊富。宮城蔵王自然学校では野外教育にも従事。 (旅) (C)



### 阿波 徹

(あわ とおる)  
安心感の土台はパワフルで実直なこと。北海道の山とスキーはとくに詳しい。 (旅) (C)



### 恵 秀彦

(いさお ひでひこ)  
山岳、海洋などでの救助活動、ファーストエイドの普及に努める。日本山岳協会遭難対策委員。



### 石丸 哲也

(いしまる てつや)  
ゆっくり花を愛で、自然に浸って歩く山岳ライター。近著は「週末の山登りベスト120」。



### 猪熊 隆之

(いのくま たかゆき)  
山岳気象予報専門会社ヤマテン代表。山の天気を解説し安全登山の啓発につなげる。 (旅)



### 岩崎 武夫

(いわさき たけお)  
丹沢で山を始め以前はクライミングに精を出す。冬はニセコでスキーインストラクター。 (C)



### 高妻 潤一郎

(こうま じゅんいちろう)  
夏は北岳「白根御池小屋」に常駐。冬は国内外のツアーリーダーとして活動中。 (旅) (C)



### 佐々木 亨

(ささき とおる)  
『学べる! 山歩きの地図読み』も刊行。わかりやすい地図読み指導に定評がある。山岳ライター。



### 武川 俊二

(たけかわ しゅんじ)  
大柄で朗らかな雰囲気は周囲をなごませる。山のリスクマネジメント担当講師。 (旅) (C)



### 田中 幹也

(たなか かんや)  
テント泊での縦走など、より山と密着するコースで、頼りがいのあるリーダーぶりが好評。 (旅)



### 中島 政男

(なかじま まさお)  
国際山岳ガイドとして夏はシャモニに滞在、冬は日本でアルパインツアーの雪山講習会のガイドを務める。 (旅) (C)



### 橋尾 歌子

(はしお うたこ)  
本職はイラストレーターだが、積雪期の岩稜登攀やチベット遠征などの経験もあるクライマー。 (C)



### 橋本 ワコ

(はしもと わこ)  
山でも美しく、元気をモットーに、女性が輝いて見えるコツを教えるスポーツビューティアドバイザー。 (旅)



### 平田 謙一

(ひらた けんいち)  
山の基礎を学ぶ“初歩から愉しむ山歩き”担当。ガイドブックなど多くの著書がある。 (C)



### 宮城 龍一郎

(みやぎ りゅういちろう)  
「気は優しく力持ち」を地でいく山男だが、繊細さもあわせ持つ。長野県朝日村在住。 (旅) (C)



### 村山 貢司

(むらやま こうじ)  
気象予報士で山のベテラン。空を仰ぎ現場で語る山岳気象は実にわかりやすい。



### 山田 芳男

(やまだ よしお)  
往年のクライマーでプロの料理人。絶品の山のスープとユーモアでなごやかに。 (旅) (C)



### 渡辺 幸雄

(わたなべ ゆきお)  
プロの山岳写真家で、アルペンガイド「槍・穂高」(山と溪谷社)の著者でもある。 (旅) (C)



### 和田 淳

(わだ あつし)  
仙台を拠点にガイド活動を展開。ほのぼのとした人柄と的確なガイドングが人気。 (旅) (C)

## 日本の山担当



### 紀平 元

(きひら はじめ)  
一念発起して新潟の専門学校で修業後、入社。即戦力として現場とデスクで活躍中。 (旅) (C)



### 渡邊 元嗣

(わたなべ げんとつぐ)  
オールラウンドなリーダーを目指して勇躍邁進。温泉入浴と自然公園の指導員。 (旅) (C)



### 梶山 太郎

(すぎやま たろう)  
日本の山の業務全般から海外まで担当。九州出身の山男、第二の故郷は仙台。 (旅) (C)



### 児玉 康

(こだま やすし)  
国内チームのリーダーであり企画、造成、運行から対策まで一手に引き受ける。好きな山は、富士山。 (旅) (C)

注) (旅)=旅程管理主任者 (C)=日本山岳ガイド協会認定ガイド





# アルパインツアー 日本の山の特長

く ら べ て く だ さ い

## ● ツアーリーダー

ツアーリーダーとは、登山のリーダーシップと旅程の管理能力を兼ね備えた山旅のプロフェッショナルのこと。「アルパインツアー日本の山」では、ガイドと添乗員を区別することはしていません。また、登山経験の乏しい添乗員が、ツアーの引率者として同行することはありません。同行するツアーリーダーの全員が、山のガイドであり、旅程の管理者なのです。山へ情熱を注ぐツアーリーダーが、安全登山を請け負うのはもちろん、「アルパインツアー日本の山」ならではの、中身の濃い山旅を演出します。

## ● 卓越したコースプランニング

日本山岳ガイド協会の認定資格を有し、各山域に精通したスタッフが、豊富な登山経験を活かし、さらに綿密なシミュレーションを行った上で、コースの企画を発表しています。登山・トレッキング専門会社の山旅は、内容がひと味もふた味も違います。

## ● 業界屈指のガイドレシオ

ガイドレシオとは、参加者人数に対する引率者人数の比率のこと。「アルパインツアー日本の山」では、3~7人の参加者に対して、1名のツアーリーダーが同行します。パーティ全体への安全配慮はもちろん、参加者ひとりひとりへのアドバイスなど、きめ細かいサービスを心がけています。2016年冬企画からは、コースごとにガイドレシオを明示しています。

## ● 徹底した少人数制

1グループの定員は、9~16人(日帰りの一部コースは20人)としています。混雑する登山道でのすれ違いや、危険箇所の通過、天候急変時の退避行動も迅速に行うことができます。パーティ全体が同じ目的を共有していますので、たとえ初対面であっても、参加者同士が共通の話題ですぐに打ち解けてしまうのも特色。

## ● わかりやすいコース案内

従来より、各コースを「体力度」「コース難易度」でランク分けしています。また、どんなツアーなのかお申込みの際により具体的にイメージしやすいよう、各コースで予定されている「歩行ペース」も明示するようにしました。2016年冬企画からの新しい取り組みです。ご自身の体力や経験、趣向に合ったツアー選びの参考にしてください。

## よくあるご質問

### 気象予測と悪天時の中止について

契約している山岳気象専門予報会社(ヤマテン)から、最新の山岳気象情報はもとより、「火山活動の状況」(気象庁)を取得して安全運行に役立てています。

原則的に雨天でもツアーは実施しますが、著しい悪天・荒天が予想され、往復の交通や登山の安全運行に支障が出るような場合、ツアーの発売を中止する場合があります。その場合、出発日の前々日17時までに決定し、ホームページなどに掲示し、ご参加の皆さまにはメールまたは電話でご連絡いたします。

### 参加基準について

歩行時間が長く、難所が続くような健脚向きコースには「参加条件」を設けています。その説明として、該当コースの出発前2年以内に、**当社の企画する宿泊登山ツアー(国内)に2回以上ご参加経験があること**としています。

日本の奥深い山域での登山には、沢の連続渡渉や岩混じりの急峻な登山道などがあり、近郊の低山歩きにはない、厳しい状況での登山となることが多く、無事に歩きとおすためには、一定以上の体力と技術が要求されます。

はじめて一緒の方が実際にどの程度の体力や技術をお持ちかを把握せずに、奥深い山への長期登山にご案内することは、グループ登山の準備としては不十分です。従来の登山経歴に加え、実際に一緒に山を歩くことで、具体的に確認させていただくことが、最良の方法であると考えています。

◎重い荷物を背負って長時間歩くコースでは、ご参加の方の体力を事前に確認することが必要です。

◎岩場や岩稜での歩行には俊敏な運動神経が要求されることがあります。このため、ご参加の方の身体行動、とくに平衡感覚(バランス)を実際に一緒に歩くことで確認させていただきたいと考えています。

◎事前にご参加いただく宿泊コースでは、一般的な山の知識についても、詳しくお話しさせていただく機会もあります。

※なお、海外トレッキングでは現地スタッフも多く、ご自身で重い荷物を背負って長時間歩くということが多くないため、日本の山の「参加基準」では、海外トレッキングの履歴はお伺いしていません。

※また、技術的難易度が特に高い一部の岩稜コースや雪山コースでは、個別の参加条件を設けております。

### 集合写真について

ツアーリーダーが山頂などで集合写真を撮影することがあります。パーティで登った山の思い出を共有し、楽しかった登山の雰囲気をもとの方にお知らせしたいためにホームページ上や印刷物に掲載することがあります。現在は「山好き仲間の集合写真」から画像のダウンロードも可能です。この点につきましては、同行ツアーリーダーから撮影前にご参加の皆さまへ口頭でご説明し、了解をいただいております。なお、集合写真のプリントをお送りしていた時期もありましたが、諸般の事情により現在はプリント送付は行っておりません。あわせて、ご理解いただきたくお願い申し上げます。

**山好き仲間の集合写真:** <http://photozou.jp/photo/album/2815609/>

### その他

山小屋は、すべて相部屋で、時期によっては混み合います。山麓での宿泊は、男女別の相部屋でお願いしております。無人の山小屋(テント泊となることがあります)などを使用し、自炊を含むコースでは、共同装備や食料を各自少量ずつ分担をお願いしております。ご理解、ご協力をお願いいたします。登山ではゴロゴロした石の上を歩く**平衡感覚**や長時間歩行、重い荷物を背負って歩くための**持久力**など基礎体力に加えて、寒さなどに対する**防衛体力**も必要です。普段の生活にも登山のためのトレーニングを取り入れてください。体力が十分でない方の登山はリスクが高まります。荷物の軽量化も重要です。

**山の中での個人のゴミはすべてご自分でお持ち帰りください。**

◎ホームページ、facebook ページ「山へ行こうよ。アルパインツアー」で検索。 ◎ツイッター @alpinetourjapan

◎毎月開催の「山好き仲間の懇親会」や「登山のためのトレーニングで皇居ラン&ウォーキング」にもお気軽にご参加ください。(詳しくは、日本の山のホームページをご参照ください。)

# 日程表の見方

体力の目安

サブタイトル

ツアー名

期間

コース難易度

ツアーの特徴マーク

歩行時間・約5時間

ガイドブック等で記される一般的なコースタイム

出発日 0月00日(土)～0月00日(日) 参加費用 ¥20,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

期間と参加費用

集合場所と時間

コースのポイント

行程の概要

1日 新宿駅 富士宮口新五合目 宝永山 七合九勺・赤岩八合館山 2日 新五合目 (温泉※別料金) 新宿駅 19:00～21:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回

ツアーに含まれる食事条件

※コースタイムには、食事や休憩などの時間は含まれません。ゆっくりペースのコースではより長い行動時間となります。

## マークの見方

👁️: 好展望地

🌋: 温泉宿泊または立ち寄り湯あり  
※下山時間によっては入浴にご案内できない場合がございます。(入浴料別)

🌸: 黄葉・紅葉

🌼: 花

100: 百名山

200: 二百名山

300: 三百名山

🚌: 往復バス使用

👤: ハーネス・ヘルメット等着用コース

🧗: 岩場あり

🧢: ヘルメット着用コース

👉: 軽アイゼン6本爪以上

👉: アイゼン・ピッケル

👉: スノーシュー各自持参

👉: スノーシューレンタル有り

🏕️: テント泊コース(テントは弊社で準備します)

👉: 寝袋持参

👉: バスや立ち寄り処に不要な荷物預けが可能

👤: 参加条件: 出発日の過去2年以内に、弊社の「日本の山・宿泊コース」に原則2回以上の参加が必要です。  
(※詳細についてはP.3にも記載しております。)

## ■体力度の目安

レベル	体力の目安	例えばこんなコースです。
<b>体力1</b>	1日の歩行時間の目安は3時間未満。 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。	高尾山往復(1号路から)、鳩待峠から尾瀬ヶ原往復。房総・富山。
<b>体力2</b>	1日の歩行時間の目安は3～5時間。 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。	高水三山(周回)、ヤビツ峠から大山、金時山入口から金時山。
<b>体力3</b>	1日の歩行時間の目安は5～8時間。 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。	河口湖口からの富士登山、丹沢・大倉バス停から大倉尾根經由塔ノ岳。
<b>体力4</b>	1日の歩行時間の目安は8時間以上。 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。	三峰口から雲取山を超え石尾根の縦走、丹沢主稜縦走(大倉尾根から蛭ヶ岳コース)。











## ■コース難易度の目安

難易度数	コース難易度の内容	目安となる山・ルートの例
コース難易度1	往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転滑落の危険箇所が少ない。	上高地から徳沢
コース難易度2	往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転滑落の危険箇所が少ない。	徳沢から蝶ヶ岳
コース難易度3	往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転滑落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。	横尾から槍ヶ岳
コース難易度4	往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転滑落の危険箇所が多い。	横尾から涸沢經由北穂
コース難易度5	往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転滑落の危険箇所が頻繁にある。	別山尾根から剣岳

※無雪期における当社基準による。

## ■ガイドレシオ(当社の登山ツアー)

コースによって、**3:1～7:1**のガイドレシオを予定しています。一般的に、体力度や難易度が高いコースほど、手厚いガイドレシオでのご案内します。

ツアーリーダー	参加者	レシオ
		レシオ3:1
		レシオ4:1
		レシオ5:1
		レシオ6:1
		レシオ7:1

※散見される一般的なツアー登山 12:1～

	
---	---

## ■歩行ペース

ツアーではどのくらいのペースで歩くの? という疑問にお答えできるよう、想定している歩行ペースをコースごとに明示することにしました。ご自身の歩行力に合わせて、コース選びの参考にしてください。

### ペース★★★★ (ペース1)

各種講習会やネイチャーウォッチング、写真撮影など、歩行以外を主目的にしているコースです。

### ペース★★★ (ペース2)

時間的な余裕を考慮しているコース。ガイドブック等で記される一般的なコースタイムの1.2～1.3倍程度の歩行ペースを想定しています。体力に自信がない方や、登山入門者の方など、時間に追われず歩きたい方へおすすめのコースです。「ゆっくり登る」シリーズなど。

### ペース★★★★ (ペース3)

標準的なペースで歩くコース。ガイドブック等で記される一般的なコースタイムと同等程度のペースで歩きます。長い行程のコースや、気象条件の厳しい雪山登山なども含みます。一定のペースでしっかり歩きたい、登山経験者におすすめのコースです。

## 登山の一日



出発前には必ず準備運動を行います。ツアーリーダーから行動予定や注意事項をお知らせしますので聞きもらさないようにしましょう。



団体行動では他の仲間に歩調を合わせることも大切。リーダーのアドバイスを良く聞き協調して楽しく安全な登山をしましょう。



行動食は、山での楽しみの一つ。ハイカロリーで食べやすいもの。休憩時には水分補給、栄養補給を心掛けましょう。



岩場、梯子、鎖場などでは、前の人と距離をあげ、3点支持で慎重に通過。あわてたりすると、滑落の原因にもなります。



雄大な景色を堪能。地形図や登山地図を見ながらコンパスも使って山座同定するのも登山の楽しみです。

## オーダーメイドツアーのご案内

オーダーメイドのツアーをご提案することも可能です。  
ご希望に応じて、行先、出発日、日程、集合場所などを自由に組み立てられます。  
各山域に精通したスタッフまで、お気軽にご相談ください。

### こんな方へおすすめ

- ・少人数のグループで自分たちだけでツアーを組みたい
- ・募集しているツアーにはない山、ルートに登りたい
- ・行きたい山があるけど、募集しているツアーはどうしてもスケジュールが合わない
- ・ツアーのペースよりもゆっくり登りたい
- ・登山と同時に、麓の温泉やグルメも楽しみたい
- ・目的の山へ向けて、トレーニングをしてほしい
- ・技術講習会を実施してほしい
- ・同行ツアーリーダーを指名したい などなど。

### オーダーメイドツアーの流れ

#### お問い合わせ

- ・ご希望の条件を詳しくおうかがいします。

#### ご提案・お見積もり

- ・ご希望に沿ったコースプランをご提案します。

#### お申し込み

- ・ご出発までに最終案内をお送りします。

#### ご出発

## お申込みからご出発まで

(日本の山直通) ☎03-3503-0223

2015年冬企画より、皆さまからのお問い合わせ窓口、最終案内(旅のしおり、ご請求書)発送などのすべてを東京本社内・国内事業推進課で担当することになりました。遠隔地にお住いの方からのご質問、ご相談には、すぐに折り返しお電話させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。どうぞよろしくお願いいたします。

### インターネット予約(web予約)

#### ①予約をする

アルパインツアー「日本の山」ホームページにアクセスし、ご希望のツアーの「web予約」画面にお進みください。必要事項を入力し、送信して頂きますとその場で予約が完了いたします。

#### ②今年度登山経歴書の提出がお済みでない方は「登山経歴書」のご提出をお願いいたします。ご協力ください。

※お申込金が必要なツアーについては、お申込金のご請求書をお送りいたします。

#### 催行決定、参加費用のご送金をお願いいたします

ツアーの出発日から20日～10日前を目安に、催行確定書面(請求書)と出発当日のご案内(旅のしおり)、「国内旅行保険のご案内」を送らせていただきます。なお、最少催行人数未達で催行ができない場合は、電話やe-mailでお知らせいたします。

**出発日当日、必要な装備に漏れはないか必ず確認してください。集合場所へは時間厳守でお越しください。装備の不足や10分以上の遅刻はご参加いただけない場合がございます。**

### 電話予約

①予約をする お電話でご希望のコースと連絡先をお知らせください。

#### ②手続き書面を発送します

予約受付後、「参加申込書」「持ち物リスト」などをお送りいたします。※参加申込書はツアー毎にご提出ください。

#### ③参加申込書のご提出

参加申込書に必要な事項をご記入いただき、弊社までご返送ください。

### 『集合時間厳守のお願い』

集合時間に遅れないようお願いいたします。早朝出発は大変ですが、せっかく集合時間を守ってお越しいただいている皆さまには大変申し訳ないことでございます。

今までは、15分から20分程度お待ちすることもございましたが、安全登山の運行と円滑な日程管理のため、お待ちすることができなくなりました。

今後は、遅れの理由が交通障害によるものであっても、あらかじめ定めてご案内した出発時刻から10分を過ぎた時点で、ツアーは出発いたします。あらかじめご了承ください。お越しいただいていない方への連絡はできかねます。

どうかご理解くださいますようお願い申し上げます。

アルパインツアーサービス株式会社  
国内事業・担当課長 児玉 康

申込締切:航空便または船便利用ツアーの場合は一か月前、宿泊ツアーの場合は各出発日の2週間前、日帰りツアーの場合は4日前で申込締切となります。

悪天の場合:雨天でもツアーは実施しますが、著しい悪天・荒天が予想される場合、ツアーの出発を中止する場合があります。その場合、**出発日の前々日17時頃までに決定し、ブログなどに掲示し、ご参加の皆さまにはメールまたは電話でご連絡いたします。**

## 参加費用のご送金先

口座名:アルパインツアーサービス(株)

- 三菱東京UFJ銀行/虎ノ門支店 【普通口座】1610094
- 三井住友銀行/日比谷支店 【普通口座】7227655

- みずほ銀行/新橋支店 【普通口座】0713984

※DC/セゾン(セゾン・アメックスは除く)/VISA/MASTER Cardのクレジットカードでの参加費用のお支払が可能です。



# 初級者講習会 (高尾・奥多摩・関東周辺)

**STEP1** 高尾山から **STEP2** 奥多摩へ、そして **STEP3** 富士山周辺の日帰りハイキング(P.7)へ。

私たち登山ガイドと山と一緒に歩くことで、足の置き方、ザックの背負い方や防寒方法からコンロの使い方、地形の見方なども学べます。何度かご一緒するうちに、山をきちんと歩けるようになってきた自分に気づくと思います。初めの何回かは、雨具と登山靴(山の必需品)はレンタルでも構いません。登山経験は少ないけれど、体力はあるほうだと思われる方、登山を始めて1年程度の方、私たちと一緒にゆっくり長く歩いてみませんか。



▲快晴の大菩薩峠

●最少催行人数: 12人 ●同行: ツアーリーダー複数名 ●1グループの定員: 18人 (宿泊コースは16人)

## 高尾山エリアを歩いて友だちを作る 開催日 10月22日(土)・3月4日(土) 参加費用 ¥5,800 ★食事: 行動食をご用意ください。

高尾山エリアでしっかり歩ける3コース(景信山から高尾山<陣馬山から高尾山<南高尾山稜)。無事歩き終えたら、3コースの有志で極楽湯へ。

**体力 2** 登山入門、人気の縦走コース  
**景信山から高尾山** 日帰り

【集合・時間】 JR高尾駅 北口改札前 (7:50)  
 高尾駅(路線バス) 小仏バス停 景信 (727m) 山 城山 高尾山 (599m) 清滝 17:30(予定)  
 ※路線バス代は各自ご負担ください。

**体力 3** 少しハードなロングコース  
**陣馬山から高尾山** 日帰り

【集合・時間】 JR高尾駅 北口改札前 (7:50)  
 高尾駅(路線バス) 陣馬山高原下 陣馬山 (854m) 景信山 城山 高尾山 (599m) 清滝 17:30(予定)  
 ※路線バス代は各自ご負担ください。

**体力 3** 小ピークが連続するマニアックな縦走ルート  
**南高尾山稜** 日帰り

【集合・時間】 京王高尾山口駅 改札前 (8:30)  
 高尾山口駅 草戸山 大洞山 大垂水峠 もみじ台 高尾山 清滝 17:30(予定)

## 友だちも誘って奥多摩エリアを歩こう 開催日 11月3日(木)・4月9日(日) 参加費用 ¥5,800 ★食事: 行動食をご用意ください。

登りごたえのある奥多摩の山3コース(御岳山から鍋割山<本仁田山<高水三山)。帰りは、3コースの有志で再び、河辺駅直結の梅の湯へ。

**体力 2** バランストレーニング  
**御岳山から鍋割山** 日帰り

【集合・時間】 JR青梅線 御嶽駅改札前 (8:35)  
 御嶽駅 滝本 裏参道分岐 御岳山 鍋割山 ロックガーデン 御岳山駅 (ケーブル上部) 16:30(予定)  
 ※路線バス代は各自ご負担ください。

**体力 3** 急登の歩き方  
**本仁田山** 日帰り

【集合・時間】 JR青梅線 鳩ノ巣駅改札前 (8:45)  
 鳩ノ巣駅 大根ノ山ノ神 瘤高山 本仁田山 乳房観音 奥多摩駅 17:30(予定)

**体力 2** 周回コース  
**高水三山** 日帰り

【集合・時間】 JR青梅線 軍畑駅改札前 (8:30)  
 軍畑駅 高水山 岩茸石山 惣岳山 御嶽駅 17:30(予定)

## 関東周辺/日帰りバスハイキング、現地集合1泊2日

**体力 2** 秩父最奥の百名山  
**両神山** 日帰り

【集合・時間】 西武秩父駅改札前 (8:15)  
 西武秩父駅 白井差 (850m) やまびこ橋 オオドリ河原 平ナ 両神山 (1723m) 平ナ オオドリ河原 やまびこ橋 白井差 西武秩父駅 19:00(予定)

**体力 2** 紅葉の百名山  
**赤城山・黒檜山** 日帰り

【集合・時間】 新宿西口スバルビル前 (6:50)  
 新宿 黒檜山登山口 (1369m) 黒檜山 (1827m) 駒ヶ岳 覚満淵 (かくまんぶち) 赤木公園 ビジターセンター (1365m) 新宿 20:00(予定)

**体力 3** 錦繡の大菩薩で縦走入門  
**大菩薩嶺から牛ノ寝通り** 2日間

【集合・時間】 JR塩山駅 改札前 (9:00)  
 1日目 塩山駅 柳沢峠 (1472m) 丸川峠 大菩薩嶺 (2057m) 大菩薩峠 (1897m) 2日目 石丸峠 牛ノ寝通り 小菅の湯 (730m) 奥多摩駅 17:00~19:00(予定)  
 ★食事: 朝1回・昼1回・夕1回

**体力 3** 紅葉が見頃  
**瑞牆山** 日帰り

【集合・時間】 JR韮崎駅改札前 (8:45)  
 韮崎 みずがき自然公園 (1460m) 不動滝 瑞牆山 (2230m) 瑞牆山荘 (1514m) 韮崎駅 19:00(予定)

**体力 3** 丹沢横断  
**ヤビツ峠から塔ノ岳、鍋割山、檜岳** 2日間

【集合・時間】 小田急線 秦野駅 (8:00)  
 1日目 秦野駅 ヤビツ峠 (761m) 三ノ塔 塔ノ岳 (1491m) 2日目 金冷し 鍋割山 雨山峠 檜岳 やどりぎ大橋 (420m) 新松田駅 18:30(予定)  
 ★食事: 朝1回・夕1回 ※行動食をご持参ください。

**体力 3** 旧会津中街道・大峠から三本槍岳  
**那須三山と三斗小屋温泉** 2日間

【集合・時間】 新宿西口スバルビル前 (6:50)  
 1日目 新宿 峠の茶屋 (1464m) 峰の茶屋 那須主峰・茶臼岳 (1915m) 朝日岳 (1896m) 熊見曾根 三斗小屋温泉 (1460m) 2日目 旧街道 大峠 那須最高峰・三本槍岳 (1917m) 清水平 北温泉 北温泉入口 (1129m) 新宿 20:00(予定)  
 ★食事: 朝1回・昼1回・夕1回

06 日本の山  
 1 4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。  
 2 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

3 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。  
 4 10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。  
 2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

# 初級者講習会 (富士山麓スペシャル)

『山へ行こうよ。』

富士山の周りには、その眺めが素晴らしいハイキングコースが沢山あります。秋2回、冬1回、春1回と、山を愛する皆さんが、日本一の山、富士山に魅かれ、その山ふとりに集い、一緒に歩くことで山の経験をつもうという企画です。新しい仲間にも出会い、富士山がもっと好きになると思います。各コースは、富士山にこだわりのある専門家や登山ガイドが同行し、往きのバスの車内から皆さんと共に富士山をテーマに盛り上がりがあります。そして、2017年の国民の休日「山の日」には、同じ仲間と一緒に富士山頂を目指しましょう。



▲本栖湖からの富士山「三方分山からパノラマ台コース」

●最少催行人数：15人/バス利用 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループの定員：18人

## 第一回 富士山一合目から五合目 (Mt.Fuji One to Five)

開催日 10月23日(日) 参加費用 ¥10,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)

★食事：行動食をご持参ください。

ブナ林とカラマツの紅(黄)葉が美しい

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ ①精進口登山道 日帰り

【ポイント】一合目付近はブナやミズナラの広葉樹の紅葉、三合目を過ぎるとカラマツなどの黄葉が美しい。色とりどりの紅葉ロードを歩きます。

新宿 〓フジテリリゾート(1360m) 〓一合目 〓三合目(精進口登山道) 〓四合目 〓五合目(スバルライン五合目)(2305m) 〓新宿 〓20:00(予定)

※①と②のコースで1台のバスを利用する場合があります。

昔の富士登山の名残の古道歩き

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ ②吉田口登山道 日帰り

【ポイント】昔の石仏や山小屋跡がいまだに残り富士登山の歴史を感じさせる登山道。広葉樹の森を抜け、五合目に出るとたん眼前に迫る富士の姿が圧巻です。

新宿 〓北口本宮富士浅間神社 〓馬返し(1440m) 〓佐藤小屋(2230m) 〓河口湖口五合目(2305m) 〓新宿 〓20:00(予定)

カラマツの樹林歩きから宝永火口へ

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ ③須山口登山道 日帰り

【ポイント】ピロードのような苔が広がる森を抜けると宝永山の火山地帯に景色が一変します。六合目近くでは植物もまばらな砂混じりの急斜面となります。

新宿 〓水ヶ塚(1450m) 〓富士宮口六合目(2493m) 〓富士宮口五合目(2380m) 〓新宿 〓20:00(予定)

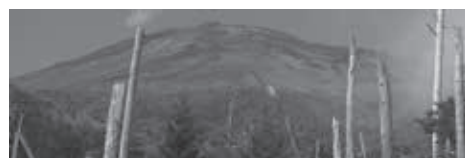
※③と④のコースで1台のバスを利用する場合があります。

海から続く登山道へ歩く

体力 3 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ ④村山口登山道 日帰り

【ポイント】富士山スカイラインからの急登が約1000mの高度差で続きます。苔むした山麓から、広葉樹林帯、倒木地帯と変化に富んでいます。

新宿 〓水ヶ塚 〓高鉢(1660m) 〓石仏 〓富士宮口六合目(2493m) 〓富士宮口五合目(2380m) 〓新宿 〓20:00(予定)



▲村山道から富士山を見上げる「村山口登山道コース」

## 第二回 富士山周辺の山・秋 (Around Mt.Fuji in Autumn)

開催日 11月23日(水) 参加費用 ¥11,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)

★食事：行動食をご持参ください。

火山砂のピークを越えて大砂走りへ

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 宝永山 日帰り

【ポイント】宝永火口から砂交じりの斜面を登り、宝永山へ。その後は、富士山名物大砂走りを一気に下山します。

新宿 〓富士宮口五合目(2380m) 〓富士宮口六合目(2493m) 〓宝永山(2693m) 〓御殿場口新五合目(1440m) 〓新宿 〓20:00(予定)

自然林をぬけて展望の頂きへ

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 籠坂峠から三国山 日帰り

【ポイント】冬枯れの林の静かな雰囲気と鉄砲木ノ頭から見る雄大な富士山が魅力のコース。頭上の空の大きさを満喫してください。

新宿 〓籠坂峠(1100m) 〓大洞山 〓三国山(1320m) 〓鉄砲木ノ頭(1291m) 〓三国山ハイキングコース入口(990m) 〓新宿 〓20:00(予定)

富士展望の山の代表格

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 裏口登山道から三つ峠山 日帰り

【ポイント】木無山、開運山、御巢鷹山の3つのピークを巡り歩く、周回コース。展望を楽しむ時間もたっぷりとれるのんびりコースです。

新宿 〓三つ峠登山口(1294m) 〓木無山(1732m) 〓開運山(1785m) 〓御巢鷹山(1775m) 〓宝八丁峠 〓三つ峠登山口 〓新宿 〓20:00(予定)



▲富士山大砂走を一気に下る「宝永山コース」

## 第三回 富士山周辺の山・冬 (Around Mt.Fuji in Winter)

開催日 2月25日(土) 参加費用 ¥11,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)

★食事：行動食をご持参ください。※軽アイゼン、防寒着が必要

富士山を眺めながらの尾根歩き

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 石割山から大平山 日帰り

【ポイント】富士山の展望を望みながらの稜線歩きは最高の気分。小ピークが連続し少し疲れることもありますが、富士の姿に癒されます。

新宿 〓平野(990m) 〓赤鳥居 〓石割神社 〓石割山(1413m) 〓平尾山 〓大平山 〓長池山 〓花の都公園(960m) 〓新宿 〓20:00(予定)

正面にそびえる大きな富士

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 田貫湖から長者ヶ岳・天子ヶ岳 日帰り

【ポイント】長者ヶ岳からの富士山は円錐形のとてもきれいで美しい姿です。下山地では白糸の滝にも立ち寄ります。

新宿 〓田貫湖(990m) 〓長者ヶ岳登山口 〓長者ヶ岳(1336m) 〓天子ヶ岳(1330m) 〓林道 〓白糸の滝(490m) 〓新宿 〓20:00(予定)

精進湖から本栖湖への尾根歩き

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 三方分山からパノラマ台 日帰り

【ポイント】精進湖の向こうの大室山を抱いたように見える姿は「子抱き富士」と言われ、富士山の景色としてとても有名です。

新宿 〓精進(990m) 〓三方分山(1422m) 〓パノラマ台(1328m) 〓烏帽子ヶ岳(1257m) 〓パノラマ台登山口(910m) 〓新宿 〓20:00(予定)



▲石割山から尾根伝いに富士山を見ながら歩く「石割山コース」

## 第四回 富士山周辺の山・春 (Around Mt.Fuji Spring)

開催日(予告) 5月20日(土) 参加費用 ¥11,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)

★食事：行動食をご持参ください。

周回コースで大展望を楽しむ

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 鹿留山から杓子山、高座山 日帰り

【ポイント】往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

富士火山の自然に触れる

体力 2 難易度 2 レイティング 7:1 A★★★ 宝永火口と幕岩、双子山 日帰り

【ポイント】往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

花と展望とスリルト

体力 3 難易度 4 レイティング 7:1 A★★★ 十二ヶ岳 日帰り

【ポイント】往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

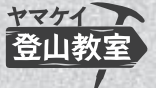
詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー日本の山 (検索) 日本の山 07



# 山の危急時対応

ファーストエイド (恵 秀彦氏)  
リスクマネジメント (武川 俊二氏)



## 山のファーストエイド

楽しいはずの山登りで避けたいのは、山でのケガや病気。この講座では、漠然と不安を抱えているよりも山で起こりがちなトラブルについて積極的に学び、広く救助要請から応急手当、緊急避難から搬送までの初期対応の知識とスキルを身につけてしまうことにあります。また、実際に山に入り、忘れがちなスキルの復習や傷病シナリオによるリアルなシミュレーションを行うなど、参加者同士で楽しく学べる実践コースも特長のひとつです。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●1グループ定員：16名

**体力2** **集中講座** **御岳山** **2日間**

レベル6:1 **バス**★★★

期間 1月14日(土)～1月15日(日) **参加費用 ¥26,800**

【集合・時間】御岳山鉄道・御岳山駅(ケーブルカーの上の駅)(9:30)  
※JR青梅線御嶽駅より、路線バス+ケーブルカーまたは徒歩でお越しください。

**1日** 御岳山駅 現地講習(昼)

**2日** 現地講習 御岳山駅 昼(16:00(予定))

★食事：朝1回・夕1回

### 講習内容

机上講座の復習と事故発生時の緊急連絡からファーストエイド、搬送、ピバークまでさまざまな事故を想定した講義と実習。初参加者も歓迎です。(当日使う教材は、各自ご持参いただけます。)



▲ツェルト設営中



▲サムスプリントで足の固定



▲足の止血と搬出準備

## 講師紹介



恵 秀彦  
(いさおひでひこ)

浅間山の麓に生まれ、山に目覚めたのは大学山岳部時代。ファーストエイドへの関心は、1970年代から係る遭難対策事業がきっかけ。以来、山、海などアウトドアスポーツを楽しみながら事故防止の普及活動を続けている。豊富な経験をもとにした丁寧な講座が人気。日本山岳協会遭難対策委員、医科学委員を兼任。

## ヤマケイ登山教室 公開机上講座

### 山のファーストエイド 応急処置



**第一回 10月4日(火)**

テーマ：危険な生物・野生動物による被害とその予防対処法

**第二回 11月8日(火)**

テーマ：けがの手当て「基本のキ」シリーズ 三角巾の使い方 その2

**第三回 12月6日(火)**

テーマ：寒冷障害(低体温症・凍傷)の予防と対策

**第四回 2017年1月17日(火)**

テーマ：けがの手当て「基本のキ」シリーズ 三角巾の使い方 その3

**第五回 2017年2月14日(火)**

テーマ：単独山行での危急時対策

**第六回 2017年3月7日(火)**

テーマ：《応用編》骨折の応急手当 携帯用ロール副子(サムスプリント)の使い方

### 各講座共通・予約方法

- 最少催行人数：10人
- 時間：19:00～21:00 ●受講料：3,000円
- 参考書：『山のファーストエイド』山と溪谷社刊
- ※ホームページからご予約ください。

## 山のリスクマネジメント

山のリスクについてあらゆる視点から検証し学びます。潜在するリスク、出現するリスクを分析そして理解し、リスクの低減を図る方法を学習します。これは、山岳事故防止の一助となると同時に現代社会に生きる私たちの必須の知識となるでしょう。毎回短時間ではありますが、ロープワークなどの実技講習も行います。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●1グループ定員：16名

**体力2** **集中講座** **丹沢・寄** **2日間**

レベル6:1 **バス**★★★

期間 1月7日(土)～1月8日(日) **参加費用 ¥26,800**

【集合・時間】丹沢・寄(やどりぎ)民宿「しおや」前(9:40)  
※小田急線新松田駅から9:05発の路線バスで約30分  
※自家用車でもお越しいただけます。

**1日** 寄集合、机上講習と山での実技講習

**2日** 山での実技講習 寄 昼(16:00(予定))

★食事：朝1回・夕1回

### 講習内容

リスク回避のために必要なロープワーク実技講習、セルフレスキューの実技などの反復実習に加え、机上講座の復習やグループワークを行います。各自、装備を準備ください。(登山用品講習会でもお求めいただけます。)

### 講習会共通

- 持ち物：ハーネス、スリング(60cm×2本、120cm×2本)、HMS環付カラビナ2、補助ロープ(8mm×20m)、ツェルト、三段式ストック2本、大型ザック(45L以上)



▲ロープワーク講習



▲搬出講習

## 講師紹介



武川 俊二  
(たけかわ しゅんじ)

大柄で朗らかな雰囲気は周囲をなごませる。山のリスクマネジメント担当講師。

## ヤマケイ登山教室 公開机上講座

### 山のリスクマネジメント ケーススタディ



**第一回 10月25日(火)**

テーマ：山のリスクを考える

**第二回 11月22日(火)**

テーマ：リスクを仕訳ける方法

**第三回 12月27日(火)**

テーマ：リスクアセスメントとリスクマネジメント

**第四回 2017年1月11日(水)**

テーマ：実際のリスクを検証する

**第五回 2017年2月7日(火)**

テーマ：計画立案におけるリスクの見極め

**第六回 2017年3月14日(火)**

テーマ：様々な状況に発生するリスクを考える

### 各講座共通・予約方法

- 最少催行人数：10人
- 時間：19:00～21:00 ●受講料：3,000円
- 参考書：『安全登山ハンドブック』日本山岳ガイド協会編
- ※ホームページからご予約ください。

往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

**1** 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。  
**2** 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

**3** 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。  
**4** 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。



# 地図読み講座

地図読みを身につけ「今どこ?」「あと、どれくらい?」そんな会話から卒業しましょう。地図が読めると、歩くコースの未知数が減り、気持ちにゆとりが生まれます。もちろん道迷いの防止にもつながります。登山者の必修知識、地形図とコンパスの活用法を身につける講座です。机上講座・実践講座ともに各自プレート付きのオリエンテーリングコンパスを必ずご持参ください。

●最少催行人数:15人 ●同行:講師とツアーリーダー ●1グループ定員:20名

## 実践講座・初級編

**体力2** コンパス活用と等高線の理解を重点的に講習  
**奥多摩・高水三山日帰り**

歩行時間・約4時間30分

出発日 10月1日(土) 参加費用 ¥8,000

【集合・時間】JR青梅線・車畑(つくば)駅 改札前(9:00)

車畑駅(245m) 高源寺(高水山(759m) 岩茸石山(793m)

惣岳山(756m) JR青梅線御嶽駅(245m) 17:30(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

**体力2** 展望抜群の頂上で山座同定にも挑戦  
**西丹沢・大野山日帰り**

歩行時間・約4時間

出発日 11月12日(土) 参加費用 ¥8,000

【集合・時間】JR御殿場線谷峨駅 改札前(9:10)

【ポイント】大野山の頂上一帯は、近年まで牧場だった草原が広がり、富士山をはじめ箱根や丹沢の山々が一望のもと。秋晴れの期待できる時期、地形図とコンパスを活用し、頂上から見える山を調べる山座同定にも取り組みます。

谷峨駅(180m) 頼朝桜(370m) 大野山(723m)

地蔵岩(360m) 大野山登山口(200m) JR

御殿場線・山北駅(110m) 16:30(予定)

★希望者は山北駅前の「さくらの湯」へ(入浴は解散後、各自)

## 実践講座・中級編

これまでに地図読み講座・初級編(実践)を1回以上受講された方を対象としたステップアップ講習会です。

**体力2** 道標のない山道をたどり、地図読み力を磨く  
**奥武蔵・高山不動周辺日帰り**

歩行時間・約4時間30分

出発日 10月29日(土) 参加費用 ¥8,500

【集合・時間】西武秩父線・西吾野駅 改札前(9:00)

【ポイント】かつて山上集落に住んだ子供たちが歩いた通学路や古い石碑の残る旧参道をたどります。踏み跡はありますが、道標はなく、地図読み力が試されるコースです。メンバーで協力しながら目的地をめざします。

西吾野駅(240m) 三杜峠(350m) 大窪

峠(300m) 虚空蔵山(619m) 高山不動

山(580m) 石地蔵 西吾野駅 17:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲メンバーで協力し、課題を解きながら目的地へ

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

**体力2** 滝をめぐりながら変化に富む地形を判読  
**奥多摩・白岩の滝から日の出山日帰り**

歩行時間・約4時間

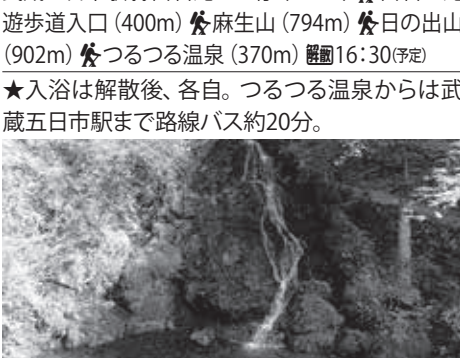
出発日 12月10日(土) 参加費用 ¥8,000

【集合・時間】JR五日市線・武蔵五日市駅南口(9:10)

【ポイント】白岩の滝をはじめ、大小合わせて18の滝が連なるタルクボ沢沿いの遊歩道をたどり、麻生山へと登り、さらに日の出山をめざします。谷から尾根、展望のピークへと変化に富んだ地形を歩きながら、地図読みを実践します。

武蔵五日市駅 白岩滝バス停(350m) 白岩の滝遊歩道入口(400m) 麻生山(794m) 日の出山(902m) つるつる温泉(370m) 16:30(予定)

★入浴は解散後、各自。つるつる温泉からは武蔵五日市駅まで路線バス約20分。



▲3段・落差約36mの白岩の滝

## 初歩の地図読み 体験・入門編

山歩き・ハイキング初心者向けの地図読み講習会です。まずは現地の道標や案内図の確認の仕方から、コンパスを使って方向を間違えずに歩く方法、はじめて使う地形図の基礎知識など、やさしいハイキングコースを歩きながら、地図読みの初歩を体験的に学びます。また各コースの下山地には、人気の日帰り温泉施設があります(入浴は解散後、各自で)。

**体力2** ハイキングのメッカ、冬は澄んだ展望が魅力  
**高尾・高尾山日帰り**

歩行時間・約3時間30分

出発日 1月21日(土) 参加費用 ¥7,000

【集合・時間】京王線・高尾山口駅 改札前(9:00)

高尾山口駅 金比羅台 4号路 高尾山 稲

荷山コース 高尾山口駅 16:00(予定)

★希望者は「京王高尾山温泉 極楽湯」へ

**体力2** 奥武蔵自然歩道をたどり、里山から林間の湖へ  
**奥武蔵・天覧山から宮沢湖日帰り**

歩行時間・約4時間

出発日 3月25日(土) 参加費用 ¥7,000

【集合・時間】西武池袋線・飯能駅 改札前(9:00)

飯能駅 飯能河原 天覧山 多峯主山 高

麗峠入口 高麗峠 宮沢湖 16:30(予定)

★希望者は「宮沢湖温泉 喜楽里別邸」へ

## ヤマケイ登山教室 公開机上講座

地図読み 入門編・上達編

地形図とコンパス活用法

第一回 9月21日(水)《入門編》

第二回 12月21日(水)《入門編》

第三回 2017年3月15日(水)《入門編》

テーマ:地形図の読み方、コンパス操作の基本

内容:等高線や地図記号を読んで現在地を確認。地形図と組み合わせたコンパスの使い方など。

第四回 10月19日(水)《上達編》

テーマ:山岳地形の判読と山座同定

内容:地形図から尾根や谷、鞍部などの地形を読み取る。展望写真を使って見える山を特定する。

各講座共通・予約方法

●最少催行人数:10人 ●時間:19:00~21:00

●受講料:3,000円

●参考書:『学べる!山歩きの地図読み』山と溪谷社刊

※ホームページからご予約ください。



▲大野山山頂

**体力2** 表丹沢の前列に連なる丘陵のハイキングコース  
**表丹沢・弘法山から吾妻山日帰り**

歩行時間・約3時間

出発日 2月18日(土) 参加費用 ¥7,000

【集合・時間】小田急線・秦野駅 改札前(9:00)

秦野駅 権現山 弘法山 善波峠 吾妻山

小田急線・鶴巻温泉駅 16:00(予定)

★希望者は「鶴巻温泉 弘法の里湯」へ



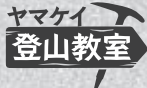
▲グループワークも

詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー日本の山 (検索) 日本の山 09



# 山の天気入門 / 応用編 (200名山)



## 山の天気入門

気象状況は登山の成否や、リスクを大きく左右します。しかしながら、専門的な知識が必要とってつい勉強を怠りがちです。そこで、皆様に天気を予想することの楽しさをお伝えできるように、お天気に興味を持っていただけるような解説を心がけます。ツアーでは、見えない空気の「気持ち」を読める登山者を目指して、雲が語ってくれる空気の様々な気持ちを説明しながら、楽しく歩きます。

● 最少催行人数: 12人 ● 同行: ツアーリーダー ● 定員: 16人

**体力2** 空見ハイキング・360度に近い大展望  
**山2** **竜ヶ岳** **日帰り**

レオ6:1 **バス** **バス** **荷物**  
 歩行時間・約4時間30分  
 出発日 12月6日(火) **参加費用 ¥15,800**  
 【集合・時間】 新宿西口スバルビル前 (6:50)

**体力2** 空見ハイキング・スノーシューも楽しめよう  
**山2** **入笠山** **日帰り**

レオ6:1 **バス** **バス** **荷物** **スノーシュー(特)**  
 歩行時間・約4時間  
 出発日 2月7日(火) **参加費用 ¥17,800**  
 【集合・時間】 新宿西口スバルビル前 (6:50)

※スノーシューのレンタル(有料)もごさいます。お問い合わせください。

**体力3** 【好展望の山小屋泊】神秘的な冬景色を求めて  
**山2** **中信・三峰山と美ヶ原** **2日間**

レオ6:1 **バス** **100** **荷物** **スノーシュー(特)**  
 歩行時間・1日目:約4時間30分、2日目:約3時間  
 期間 1月21日(土)~1月22日(日) **参加費用 ¥30,000**  
 【集合・時間】 JR中央線・下諏訪駅 改札前 (9:40)

**体力3** 日本海側の冬山へチャレンジ!  
**山3** **戸隠高原と飯縄山スノーシュー** **2日間**

レオ6:1 **バス** **200** **スノーシュー(特)**  
 歩行時間・1日目:約2時間、2日目:約4時間  
 期間 2月25日(土)~2月26日(日) **参加費用 ¥39,000**  
 【集合・時間】 JR長野駅 新幹線改札前 (9:00)

## 講師紹介

国内唯一の山岳気象専門家ヤマケイの代表取締役。中央大学山岳部監督。国立登山研修所専門調査委員及び講師。カシオ「プロトレック」開発アドバイザー。チョムカンリ(チベット)、剣岳北方稜線全山縦走(3月)などの登攀歴がある。



猪熊 隆之  
(いのくま たかゆき)

## ヤマケイ登山教室 公開机上講座

### 山の天気入門 基礎編

- 第一回 10月31日(月)**  
 テーマ: 気象リスクを減らすための気象情報利用法(初級~上級)
- 第二回 12月5日(月)**  
 テーマ: 冬山の気象入門(入門編)
- 第三回 2017年1月10日(火)**  
 テーマ: 冬山の気象実践(中級編)
- 第四回 2017年2月6日(月)**  
 テーマ: 空を見て天気を予想しよう(入門編)
- 第五回 2017年3月6日(月)**  
 テーマ: 春山の気象と温帯低気圧の発達(中級編)

**各講座共通・予約方法**  
 ● 最少催行人数: 10人 ● 時間: 19:00~21:00 ● 受講料: 3,000円  
 ● 参考書: 『山岳気象大全』『山の天気 リスクマネジメント』山と溪谷社刊  
 ※ホームページからご予約ください。

## ヤマケイ登山教室・応用編(日本二百名山、他)

### 同行者紹介

大山登山歴30年、「山は楽しく」がモットー。登山=スポーツとして捉えて基礎から楽な歩き方を教えています。これさえ覚えれば登山が楽しくなります。



久保 昌之  
(くぼ まさゆき)  
(大山ガイドクラブ)

### 同行者紹介

1939年京都府生まれ。日本写真学園卒。フリーカメラマン。山岳雑誌を中心に写真雑誌、山岳ガイド誌等に作品を発表する。著書に「尾瀬(ヤマケイアルペンガイド)」など。



花畑 日尚  
(はなはた にっしょう)  
(山岳写真家)

### 同行者紹介

趣味の山歩きから地元雲仙山系四季折々の風景や草木に魅了される。来年度発行予定「改訂版・長崎県の山」雲仙ルート他を担当中。



三浦 哲正  
(みづら てつしょう)

**体力2** 山陰の名山3座登頂  
**山2** **大山・蒜山・三瓶山** **3日間**

レオ6:1 **バス** **100** **200** **荷物**  
 歩行時間・1日目:約5時間、2日目:約6時間、3日目:約3時間30分  
 期間 10月8日(土)~10月10日(月・祝) **参加費用 ¥69,000**  
 【集合・時間】 ①米子空港到着ロビー (8:25)  
 ②米子駅改札前 (9:25)

**ポイント** 大山は山陰地方のほぼ中央にそびえ立つ中国地方の最高峰です。蒜山三山は大山の東に連なる岡山県の最高峰。三瓶山は鳥根の中央に位置し男三瓶山、女三瓶山などの峰々が連なります。大山山麓2連泊しての登山です。

**1日** 米子空港 **乗** 米子駅 **乗** 大山寺橋 **登** 大山 (1709m) **登** 大山寺橋 **2日** 大山山麓 **乗** 大山山麓 **登** 下蒜山登山口 **登** 下蒜山 (1100m) **登** 中蒜山 (1123m) **登** 上蒜山 (1202m) **登** 百合原駐車場 **乗** 大山山麓 **3日** 大山山麓 **登** 北の原 **登** 三瓶山 (1126m) **登** 女三瓶山 (953m) **登** 孫三瓶山 (時間により子三瓶往復) **登** 三瓶温泉 **乗** 出雲市駅 **乗** 17:30(予定) **乗** 出雲空港 **乗** 18:00(予定)

★食事: 朝2回・昼2回・夕2回



▲大山山麓

**体力2** 錦繡の尾瀬を撮影。初心者からベテランまで対象  
**山2** **秋の尾瀬フォトトレッキング** **2日間**

レオ6:1 **バス** **荷物**  
 歩行時間・1日目:約3時間、2日目:約3時間20分(休憩・撮影時間のぞく)  
 期間 10月15日(土)~10月16日(日) **参加費用 ¥39,000**  
 【集合・時間】 ①上毛高原駅 (8:00)  
 ②沼田駅 (8:20)

**ポイント** 美しい紅葉に彩られる秋の尾瀬へ。樹木の紅葉、樺の木、条件が整えば尾瀬に立ち込める朝霧など、撮影対象に事欠きません。カメラはコンパクトカメラ、一眼レフどちらでも結構です。山小屋ではスライドショーを実施します。

**1日** 上毛高原駅 **乗** 沼田駅 **乗** 鳩待峠 (1591m) **登** 山の鼻 **登** 尾瀬ヶ原撮影 **登** 見晴 (1400m)・原の小屋 **乗** ※山小屋でスライド上映会を実施  
**2日** **登** 尾瀬ヶ原撮影 **登** 山の鼻 **登** 鳩待峠 **乗** 沼田駅 **乗** 上毛高原駅 **乗** 17:30(予定)

★食事: 朝1回・昼1回・夕1回



▲紅葉の尾瀬ヶ原と燧ヶ岳

**体力2** 紅葉の西九州・長崎の山旅  
**山2** **雲仙普賢岳・多良岳と雲仙温泉** **2日間**

レオ6:1 **バス** **100** **300** **荷物**  
 歩行時間・1日目:約3時間30分、2日目:約4時間  
 期間 11月5日(土)~11月6日(日) **参加費用 ¥49,000**  
 【集合・時間】 長崎空港 到着ロビー (8:55)

**ポイント** 雲仙岳はいくつかの火山群の総称で、登山可能な最高峰・普賢岳では目の前に平成新山が迫ります。多良岳は長崎と佐賀にまたがる山で、信仰登山を物語る遺跡が残ります。

**1日** 長崎空港 **乗** 黒木 (310m) **登** 金泉寺 **登** 多良岳 (983m) **登** 黒木 **乗** 雲仙温泉 **乗** **2日** 雲仙温泉 **乗** 仁田峠 (1020m) **登** 国見岳 **登** 鬼人谷 **登** 立岩の峰 **登** 普賢岳 (1359m) **登** 紅葉茶屋 **登** 麓谷 **登** 仁田峠 **乗** 長崎空港 **乗** 17:30(予定)

★食事: 朝1回・昼1回・夕1回

**体力2** 山岳写真家 いちのへ義孝さん同行  
**山2** **酸ヶ湯温泉滞在と冬の八甲田山** **3日間**

レオ6:1 **バス** **スノーシュー(特)** (現地レンタルも有(別料金))  
 期間 3月6日(月)~3月8日(水) **参加費用 ¥48,500**  
 【集合・時間】 新幹線新青森駅改札前 (11:10)

**ポイント** 樹氷のモンスターを撮影またはスノーシュートレッキングで楽しめます。

★食事: 朝2回・昼0回・夕2回

**往復コース**。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。  
**往復、周回、縦走コース**。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# ふくしまの山旅

福島在住の登山ガイドが福島の山にご案内いたします。福島県には「日本百名山」に選ばれている山が7山あり、「うつくしま百名山」と百を選べたほど山が多い県です。会津地方はたくさんの雪が降る豪雪地帯です。福島での雪遊びを存分にお楽しみください。こらっせ福島へ!! 福島さ来てみっせ! お待ちしています。

※マークの見方: 福<sup>100</sup>=「うつくしま百名山」 田部井淳子さんが選定委員長をつとめた福島県内地域を代表する百の名山

●最少催行人数: 12人 ●同行: 福島在住登山ガイドとツアーリーダー ●1グループ定員: 16人

福島には美しい自然、素晴らしい山がいっぱいあります。皆で福島の山に「登って」「泊まって」、おみやげをいっぱい「買って」帰りましょう! これが大きな応援の一つです。



田部井 淳子 (福島県三春町出身)

『山へ行こうよ。』



体力 **2** 歴史ある山で名残の紅葉を楽しむ  
半田山と霊山 **2**日間

歩行時間・1日目:約3時間、2日目:約4時間  
期間 11月15日(火)~11月16日(水) 参加費用 **¥33,000**

【集合・時間】JR福島駅 新幹線改札前(8:50)

【ポイント】江戸時代後期には日本三大銀山のひとつとして栄えた半田山。霊山は貞観元年に修験道として開山された歴史の山。奇岩が点在して、紅葉とのコントラストが見事です。

1日目 福島駅 半田沼公園(400m) 半田山(863m) 半田山公園 霊山 2日目 登山口(500m) 宝寿岩 護摩壇 霊山城址 東物見台(825m) 五百羅漢岩 登山口 福島駅 17:30(予定)

★食事:朝1回・夕1回



▲半田沼から半田山

体力 **3** みちのく潮風トレイル南端の山々  
鹿狼山七峰縦走と羽山(相馬) **2**日間

歩行時間・1日目:約1時間、2日目:約7時間  
期間 2月8日(水)~2月9日(木) 参加費用 **¥39,000**

【集合・時間】JR福島駅 新幹線改札前(9:30)

【ポイント】福島県と宮城県の間境の山、鹿狼山は山頂に神社があり、毎年、初詣で多くの人がかかる山です。みちのく潮風トレイルの南のスタート・ゴール地点、東日本大震災の被災地も訪れます。

1日目 福島駅 相馬 羽山登山口 羽山(275m) 羽山登山口 みちのく潮風トレイルヘッド 鹿狼の湯 2日目 小齊峠(200m) 鹿狼山(430m) 鹿狼神社 水源の森登山口(130m) 福島駅 18:00(予定)

★食事:朝1回・夕1回



▲鹿狼山 山頂から新地を望む

体力 **2** 春の花が咲く会津の低山と秘湯  
飯谷山、岩倉山から  
大林ふるさとの山 **2**日間

歩行時間・1日目:約3時間、2日目:約4時間  
期間 4月10日(月)~4月11日(火) 参加費用 **¥39,000**

【集合・時間】郡山駅 改札前(8:30)

【ポイント】只見川の流れる柳津のシンボル、飯谷山はブナ林の山です。翌日は春の花を探しに岩倉山、カタクリの群生地大林ふるさとの山を訪れます。山奥の秘湯、西山温泉に宿泊します。

1日目 郡山駅 柳津・野老沢登山口(220m) 飯谷山(783m) 野老沢登山口 西山温泉 2日目 西山温泉 三島町・西隆寺(360m) 岩倉山(490m) 西隆寺 大林ふるさとの山 郡山駅 18:00(予定)

★食事:朝1回・夕1回



▲岩倉山 カタクリ

体力 **2** 初めて来たのに懐かしい自然首都・只見  
只見 雪の体験 **3**日間

歩行時間・1日目:約1時間、2日目:約7時間  
期間 2月17日(金)~2月19日(日) 参加費用 **¥38,000**

【集合・時間】東武浅草駅 改札前(7:00)

(乗車券など別料金※事前予約の上各自購入ください。7:30発のけごん1号に乗車)

【ポイント】只見町は福島県にあって新潟の県境近くに位置する豪雪地帯です。秋の会津朝日岳の企画に続き、冬も訪れ、スノーシューでの雪原歩きや、雪おろしのお手伝い、只見町の方との交流など、雪国の生活に触れてみたいと思います。帰路は鉄道が動けば、只見線で小出経由で帰ります。

1日目 浅草駅 会津田島 只見 2日目 只見滞在(雪のプログラム) 3日目 只見 15:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲只見 スノーシューを履いて雪原へ!



▲只見 雪おろし



▲春霞の飯谷山



▲花見山 吾妻の雪うさぎ

他にも福島の山旅がございます。カタログの各ページをご覧ください。

体力 **3** 会津にそびえる秀峰  
磐梯山と猫魔ヶ岳 **2**日間

歩行時間・1日目:3時間30分、2日目:5時間  
期間 3月19日(日)~3月20日(月・祝) 参加費用 **¥49,000**

【集合・時間】郡山駅 改札前(9:00)

体力 **3** 〈女性限定〉スノーシューで行く雪の百名山  
西吾妻山 **2**日間

歩行時間・1日目:約2時間、2日目:約5時間  
期間 4月1日(土)~4月2日(日) 参加費用 **¥53,000**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)

体力 **2** 桃源郷・花見山の桜  
花見山と吾妻連峰・東吾妻山 **2**日間

歩行時間・1日目:約3時間30分、2日目:約4時間  
期間 4月15日(土)~4月16日(日) 参加費用 **¥42,000**

【集合・時間】JR福島駅 新幹線改札前(8:50)

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転滑落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転滑落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転滑落の危険箇所が頻りにある。

詳細は、ホームページ『山へ行こうよ。』でもご覧いただけます。  
山へ行こうよ アルパインツアー-日本の山 検索 日本山 | 11

日帰り ヤマケイ登山教室 ふくしまの山旅 次晴登山部 雪山講習会・入門 雪山STEP2 雪山STEP3 桜前線北上(ゆづり) 小笠原 熊野古道 島の山旅 西沢ロングヒギン



# 次晴『登山部』100名山チャレンジ 『山へ行こうよ。』

2011年8月から始まった次晴『登山部』は、今年7月までで、56山に登ることができました。初めは、登山初心者だった部員の皆さんも、今では、歩行時間の参考コースタイム通りにしっかり歩ける初級登山者となっています。今後の山は、難易度が高い山ばかりです。体力とバランス感覚を一層鍛え、一山一山丁寧に登っていきたく思いますので、どうぞよろしく願いいたします。最近では、新しい参加の方も増え、次晴『登山部』100名山チャレンジの輪がますます広がっています。◎予約受付開始：2016年9月20日(火)22時00分より。Web予約限定。



▲四阿山での部長・荻原次晴さん

●最少催行人数：12人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループの定員：16人

## 体力3 旧会津中街道・大峠から三本槍岳

### 那須岳 2日目

レオ 5:1 ベス★★★ バス 100 アイゼン 登山 荷物

★歩行時間・1日目：約4時間 2日目：約5時間

期間 11月19日(土)～11月20日(日) 参加費用 **¥45,000**

【集合・時間】新宿西口サバルビル前(6:50)

【ポイント】那須主峰茶臼岳、朝日岳から山中にひっそりと佇む三斗小屋温泉へ。翌日は旧街道の大峠を経て那須連山最高峰三本槍岳に縦走します。うっすら雪化粧をしたきれいな初冬の山を楽しみましょう。

1日目 新宿 峠の茶屋(1464m) 峠の茶屋 那須主峰・茶臼岳(1915m) 朝日岳(1896m) 熊見曾根 三斗小屋温泉(1460m) 山頂

2日目 旧街道 大峠 那須最高峰・三本槍岳(1917m) 清水平 北温泉 北温泉入口(1129m) 新宿 20:00(予定)

★食事：朝1回・昼1回・夕1回



▲山岳道標 ▲明治時代にタイムスリップ

## 体力2 冬の恒例イベント

### 草津・白根山 2日目

レオ 7:1 ベス★★★ バス 100 スノーシュー 特等

★歩行時間・1日目：約3時間

期間 2月4日(土)～2月5日(日) 参加費用 **¥35,000**

【集合・時間】新宿西口サバルビル前(6:50)

【ポイント】荻原次晴さんの出身地草津での毎年恒例企画。初日にスノーシューで雪の時期限定で到達できる本白根山を往復します。(スキーも可能、リフト券代別)2日目朝食後、午後の出発まで自由行動。温泉巡りやスキーなどでお過ごしください。

1日目 新宿 草津 ゴンドラ駅 ゴンドラ山頂 草津白根山(本白根山)(2171m) ゴンドラ山頂駅 ゴンドラ駅 草津 旅館(懇親会)

2日目 草津 新宿 20:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回



▲雪の本白根山頂から

## 今後の登山予定の百名山(44山)

48 劔岳(2999m)	(9月10日 登頂)
24 那須岳(1915m)	(11月20日 予定)
22 磐梯山(1816m)	(2017年3月12日 予定)
4 焼岳(2455m)	(2017年4月9日 予定)
2 羅臼岳(1660m)	47 鹿島槍ヶ岳(2889m)
3 斜里岳(1545m)	50 薬師岳(2926m)
4 阿寒岳(1499m)	51 黒部五郎岳(2839m)
9 後方羊蹄山(1898m)	52 水晶岳(2986m)
8 幌尻岳(2052m)	53 鷲羽岳(2924m)
10 岩木山(1624m)	87 白山(2702m)
12 八幡平(1613m)	88 荒島岳(1523m)
13 岩手山(2038m)	54 槍ヶ岳(3180m)
14 早池峰山(1917m)	55 穂高岳(3190m)
17 朝日岳(1870m)	57 笠ヶ岳(2898m)
19 飯豊山(2105m)	60 御嶽山(3067m)
25 魚沼駒ヶ岳(2003m)	75 空木岳(2864m)
26 平ヶ岳(2141m)	77 甲斐駒ヶ岳(2967m)
31 雨飾山(1963m)	78 仙丈ヶ岳(3032m)
32 苗場山(2145m)	81 間ノ岳(3189m)
33 妙高山(2452m)	82 塩見岳(3046m)
34 火打山(2462m)	83 悪沢岳(3141m)
35 高妻山(2353m)	84 赤石岳(3120m)
43 浅間(前掛山)(2524m)	85 聖岳(3013m)
45 白馬岳(2932m)	86 光岳(2591m)

※深田久弥著「日本百名山」掲載順  
※今後、数年間での完登を目指しています。



▲2016年夏のメインはトムラウシでした(来年は幌尻岳の予定)

## 体力3 雪の会津富士

### 磐梯山 2日目

レオ 5:1 ベス★★★ バス 100 アイゼン・ピッケル

★歩行時間・2日目：約5時間

期間 3月11日(土)～3月12日(日) 参加費用 **¥53,000**

【集合・時間】新宿西口サバルビル前(10:00)

【ポイント】表磐梯からの磐梯山往復登山で雪の100名山に挑戦します。厳しい気候にも対応できるしっかりした雪山装備が必要です。

【参加条件】2014年冬以降STEP1以上の雪山講習会に参加していること。

1日目 新宿 猪苗代リゾートスキー場 2日目 ゴンドラ上(1180m) 磐梯山(1819m) ゴンドラ上 猪苗代リゾートスキー場 新宿 20:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 行動食をご持参ください。



▲冬の磐梯山

## 体力4 積雪期の北アルプス

### 北アルプス・焼岳 2日目

レオ 5:1 ベス★★★ バス 100 アイゼン・ピッケル スノーシュー ヘルメット

★歩行時間・2日目：約8時間

期間 4月8日(土)～4月9日(日) 参加費用 **¥54,000**

【集合・時間】松本駅 改札前(9:40)

【ポイント】北アルプス唯一の活火山、焼岳へ。スノーシューとアイゼンを駆使して、山頂を目指します。1日目は中ノ湯周辺で講習会を行います。

【参加条件】2014年冬以降STEP1以上の雪山講習会に参加していること。

1日目 松本駅 中ノ湯(1500m) 2日目 焼岳(2455m) 中ノ湯 松本駅 18:00～20:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 行動食をご持参ください。



▲アイゼンに履き替える(振り返ると霞沢岳)

- 12 日本の山
- 体力1 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。
  - 体力2 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
  - 体力3 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
  - 体力4 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。



▲50山目は美ヶ原でした。50の足跡

- 1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。
- 2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

日帰り ヤマケイ登山教室 次晴登山部 山17ヶ所 雪山講習会・入門 雪山STEP1 雪山STEP2 雪山STEP3 桜前線北上・ゆめり 小笠原・熊野古道 島の山旅 西州ロングチャレンジ



「まじめで、楽しい山登り」を実践する女性限定の百名山企画。日本百名山に登りながら、登山技術を学び、山の知識を深め、山のおしゃれはもちろん、マナーも身に付け、ワンランク上の登山愛好者を一緒に目指しましょう。この冬は、女性限定の雪山講習会も開催。入門コースからのステップアップを目指します。女性限定の登山イベントは多数ありますが、私たち旅行会社が企画実施する登山ツアーは安心と安全運行を徹底しています。一度、参加されれば、きっとその違いが判るでしょう。



▲瑞穂山にも登りました

● 最少催行人数：12人 ● 同行：ツアーリーダー複数名 ● 1グループの定員：18人 (宿泊コースは16人)

## 体力2 秩父最奥の百名山 両神山 日帰り

歩行時間：約5時間  
 参加費用 ¥14,800  
 出発日 11月20日(日)

【集合・時間】西武秩父駅改札前 (8:15)  
 西武秩父駅 白井差 (850m) やまびこ橋 オオドリ河原 プナ平 両神山 (1723m) プナ平 オオドリ河原 やまびこ橋 白井差 西武秩父駅 19:00(予定)  
 ★食事：行動食をご持参ください。

## 体力2 ダイヤモンド富士を眺めに高尾山へ集う 第二回 高尾山合同ハイキング 日帰り

歩行時間：約7時間  
 参加費用 ¥14,800

1.陣馬山～高尾山 2.南高尾山稜～高尾山  
 3.北高尾山稜～高尾山 4.八十八大師巡り  
 5.地図読み講座 6.ファーストエイド 7.photo  
 8.女子限定 女子会 9.年代別コース など  
 ※高尾山山頂で、おいしい鍋のふるまい付  
 ○登山用品店との共同企画になることがあります。  
 ★詳細は日本の山のHP参照ください。

## 体力3 クラシックルート・刈田岳から熊野岳 蔵王縦走 2日間

歩行時間：2日目：約6時間  
 参加費用 ¥39,000  
 期間 3月25日(土)～3月26日(日)

【集合・時間】JR仙台駅東口 観光・送迎バス乗り場 (9:00)  
 1日目 仙台駅 すすきわすノーパーク 足慣らし 遠刈田温泉 2日目 すすきわすノーパーク 刈田岳 (1758m) 馬の背 熊野岳 (1841m) 地蔵山 (1664m) 蔵王ロープウェイ駅 山形駅 16:00～18:00(予定)  
 ★食事：朝1回・夕1回

## 体力3 山小屋泊りの縦走にチャレンジ 丹沢主稜縦走 2日間

歩行時間：1日目：約8時間、2日目：約6時間  
 参加費用 ¥26,000  
 期間 4月14日(金)～4月15日(土)

【集合・時間】小田急線・渋沢駅 改札前 (8:00)  
 1日目 渋沢駅 大倉 (288m) 花立 金冷シ 塔ノ岳 (1491m) 丹沢山 (1567m) 蛭ヶ岳 山 2日目 檜洞丸 西丹沢自然教室 (540m) 山北駅 17:00～19:00(予定)  
 ★食事：朝1回・夕1回

## 体力3 夜景・富士眺望 大菩薩嶺から2つの雁ヶ腹摺山 2日間

歩行時間：1日目：約4時間30分、2日目：約6時間  
 参加費用 ¥25,500  
 期間 12月17日(土)～12月18日(日)

【集合・時間】JR塩山駅 (9:00)  
 1日目 塩山駅 大菩薩峠登山口 (900m) 丸川峠 大菩薩嶺 (2056m) 大菩薩峠 介山荘 (1897m) 山 2日目 石丸峠 小金沢山 (2014m) 牛ノノ雁ヶ腹摺山 (1995m) 大峠 雁ヶ腹摺山 (1874m) 大峠 (1560m) 大月駅 18:00(予定)  
 ★食事：朝1回・夕1回 ※行動食をご持参ください。

## 体力3 温泉と百名山 四阿山 2日間

歩行時間：1日目：約2時間30分、2日目：約6時間  
 参加費用 ¥39,000  
 期間 2月11日(土)～2月12日(日)

【集合・時間】JR新幹線・上田駅 改札前 (8:45)  
 1日目 上田駅 あずまや高原ホテル (1500m) 足慣らし 2日目 四阿山 (2354m) あずまや高原ホテル 上田駅 16:00～18:00(予定)  
 ★食事：朝1回・夕1回

## 体力3 ビックモンスターに出会う スノーシュー・トレッキング 西吾妻山 2日間

歩行時間：1日目：約2時間、2日目：約5時間  
 参加費用 ¥53,000  
 期間 4月1日(土)～4月2日(日)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (6:50)  
 1日目 新宿 グランデコ・スキー場 (足慣らし) グランデコ 2日目 グランデコ・スキー場 ゴンドラ山頂駅 (1390m) 西大巖 西吾妻山 (2035m) (天気が良ければ) 西大巖 ゴンドラ山頂駅 グランデコ・スキー場 新宿 21:00～22:00(予定)  
 ★食事：朝1回・夕1回

## 体力4 山麓泊、屋久島登山の定番コース 宮之浦岳と縄文杉 4日間

歩行時間：2日目：約10時間、3日目：約9時間  
 参加費用 ¥115,000  
 期間 5月2日(火)～5月5日(金)

【集合・時間】鹿児島本港 高速船ターミナル (12:50)  
 1日目 鹿児島港 宮之浦 安房 2日目 淀川登山口 (1379m) 花之江 宮之浦岳 (1936m) 花之江 淀川登山口 安房 3日目 荒川登山口 (600m) ウィルソン株 縄文杉 (1300m) ウィルソン株 荒川登山口 安房 4日目 屋久島観光 (千尋滝、大川の滝) 安房 鹿児島本港 15:30(予定)  
 ★食事：朝3回・昼3回・夕3回

## 女性限定雪山講習会

### 体力2 シラビソの森の縦走登山 北八ヶ岳縦走 2日間

歩行時間：1日目：約4時間、2日目：約4時間  
 参加費用 ¥32,000  
 期間 12月24日(土)～12月25日(日)

【集合・時間】JR茅野駅改札前 (9:30)  
 ★食事：朝1回・夕1回

### 体力3 北八ヶ岳の名峰に登る 黒百合ヒュッテからの天狗岳 2日間

歩行時間：1日目：約2時間30分、2日目：約5時間  
 参加費用 ¥39,000  
 期間 1月7日(土)～1月8日(日)

【集合・時間】JR茅野駅 改札前 (9:30)  
 ★食事：朝1回・夕1回

### 体力3 氷瀑を間近に 雲竜溪谷 日帰り

歩行時間：約6時間  
 参加費用 ¥14,800  
 出発日 1月29日(金)

【集合・時間】東武日光線・東部日光駅 (8:30)  
 ★食事：昼食は行動食をご持参ください。

### 体力2 軽アイゼンで登る北八ヶ岳の展望ピーク 北八ヶ岳・北横岳 日帰り

歩行時間：約3時間30分  
 参加費用 ¥16,800  
 出発日 2月4日(土)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (6:50)  
 ★食事：昼食は行動食をご持参ください。

### 体力2 のびやかに裾野を広げる上毛の名山へ 赤城山・黒檜山 日帰り

歩行時間：約3時間30分  
 参加費用 ¥14,800  
 出発日 2月5日(日)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (6:50)  
 ★食事：昼食は行動食をご持参ください。



▲北八ヶ岳縦走 茶臼山展望台から

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が大きい、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻繁にある。

詳細は、ホームページ『山へ行こうよ。』でもご覧いただけます。  
 山へ行こうよ アルパインツアー日本の山 検索 日本の山 | 13



# 丸の内健康登山部

登山をしながら、みんなで健康アップと、ご縁を増やしていくコミュニティ作りをテーマに活動を進めています。「定例部会(山登りセミナー・机上講座)」と「日帰り登山」の2つのイベントを柱に大丸有(大手町・丸の内・有楽町)エリアにかかわりある方や山好きの方とともに活動しています。今年も登山初心者の方を対象に、10月からのステップアップ登山で、来年秋の槍ヶ岳を目指します。毎月第一、第三、第五水曜日に開催の皇居トレーニングも実施中です。(皇居トレーニングの予約受付は丸の内健康登山部のフェイスブックページか、メールで承ります。)



▲この夏は乾徳山で鎖場トレーニングでした

●最少催行人数：12人 ●同行：ツアーリーダー ●1グループ定員：16人

**体力2** 10月から始まる山登り「第1回」黄葉の山へ行こうよ  
**吉田口登山道** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約4時間30分

出発日 10月23日(日) 参加費用 **¥10,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)

**ポイント** 昔の石仏や小屋跡がまだに残り富士登山の歴史を感じさせる登山道。広葉樹の森を抜け五合目に出たとたん、眼前に迫る富士の姿が圧巻です。

新宿 北口本宮富士浅間神社 馬返し(1440m) 佐藤小屋(2230m) 河口湖口五合目(2305m) 新宿 20:00(予定)

★食事：行動食をご持参ください。  
 富士山麓スペシャル(P.7)との共同開催です。

**体力2** 10月から始まる山登り「第3回」長い歩きと暗い道  
**南高尾山稜から高尾山** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約8時間

出発日 12月23日(金・祝) 参加費用 **¥5,800**

【集合・時間】京王高尾山口駅改札前(8:30)

**ポイント** いくつもの小ピークを越えて歩く、大垂水峠から高尾山へのロングコース。現在位置の把握と地形の把握の勉強にもなります。第二回『高尾山合同ハイキング』のコースとして実施します。(P13参照)

★食事：行動食をご持参ください。

**体力2** 10月から始まる山登り「第5回」山に慣れる、房総の春と味。  
**伊予ヶ岳と富山** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約4時間30分

出発日 2月12日(日) 参加費用 **¥14,800**

【集合・時間】東京駅丸の内口・新丸ビル横(行幸通り側)(6:50)

**ポイント** 房総のマッターホルンと呼ばれると尖がりピークの伊予ヶ岳と南総里見八犬伝の舞台となった富山に登り、暖かい房総の春を満喫します。下山後は、保田の漁港でお寿司を食べましょう。

東京 平群天神社(70m) 伊予ヶ岳(337m) 富山方面分岐 富山(350m) 福満寺(20m) 東京 20:00(予定)

★食事・入浴：行動食をご持参ください。

**体力3** 10月から始まる山登り「第7回」岩場に慣れる  
**寂ショウ尾根から滝子山** 日帰り

レベル5:1 歩行時間・約6時間30分

出発日 4月16日(日) 参加費用 **¥9,800**

【集合・時間】JR中央線・笹子駅改札前(8:40)

**ポイント** 大菩薩連嶺の南端に位置する滝子山。岩交じりの急登を登りながら、岩場歩きでの足の置き方なども確認します。

笹子駅(600m) 寂ショウ尾根 滝子山(1620m) 初狩駅(450m) 20:00(予定)

★食事・入浴：行動食をご持参ください。

**体力2** 10月から始まる山登り「第2回」溪流沿いの道で足慣らし  
**西沢溪谷** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約5時間

出発日 11月13日(日) 参加費用 **¥14,800**

【集合・時間】東京駅丸の内口新丸ビル横(行幸通り側)(6:50)

**ポイント** 溪流沿いの登山道を慎重に歩いて、七ツ釜五段の滝を往復、復路はなだらかなトロッコ道に戻る周回コースでのハイキングです。

東京 西沢溪谷入口(1110m) 七ツ釜五段の滝(1251m) トロッコ道跡 西沢溪谷入口 東京 20:00(予定)

★食事：行動食をご持参ください。

**体力2** 10月から始まる山登り「第4回」少しハードな陽だまりハイク  
**大塚山から御岳山、つるつる温泉** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約5時間30分

出発日 1月28日(土) 参加費用 **¥5,800**

【集合・時間】JR青梅線古里駅(8:15)

**ポイント** お正月山行。少し長めに歩いてから、御岳神社にお参り。日の出山から慎重に下って、つるつる温泉で汗を流します。

古里駅(280m) 大塚山 御岳神社(929m) 日の出山(902m) つるつる温泉(350m) 17:00(予定)

★食事：行動食をご持参ください。

**体力2** 10月から始まる山登り「第6回」雪にふれる。  
**群馬・玉原高原スノーシュー体験** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約3時間30分

出発日 3月5日(日) 参加費用 **¥14,800**

【集合・時間】東京駅丸の内口・新丸ビル横(行幸通り側)(7:20)

**ポイント** スノーシューの魅力は深雪歩き。なだらかな雪の尾根歩きでブナ林の中を歩きます。ときとして膝近くまで雪に潜って歩くことも、スノーシューの醍醐味だと思います。

東京 玉原スノーパーク 平 玉原湿原入口 玉原スノーパーク 東京 20:00(予定)

★食事：行動食をご持参ください。

**体力2** 10月から始まる山登り「第8回」展望の尾根歩きで体力アップ  
**大石峠から御坂山** 日帰り

レベル6:1 歩行時間・約6時間30分

出発日 5月14日(日) 参加費用 **¥14,800**

【集合・時間】東京駅丸の内口・新丸ビル横(行幸通り側)(6:50)

**ポイント** 新緑と展望が楽しめる御坂山塊の縦走コース。小さいピークをいくつも越える充実した尾根歩きです。

東京 芦川村(975m) 大石峠 破風山 黒岳(1792m) 御坂山(1596m) 天下茶屋(1300m) 東京 20:00(予定)

★食事・入浴：行動食をご持参ください。

## 定例部会(机上/山登りセミナー)のご案内(予定)

山を楽しく正しく学ぼうと毎月定例部会を開催し、部員の皆さんに役立つような初心者向け、山の技術講座を開催しています。登山用品メーカーからの協力で最新製品の紹介なども随時行われます。「部会」には、どなたでも出席が可能です。(要予約)また、部会に出席された方には「部員証」を差し上げます。

10月6日(木)：山のファーストエイド(入門)

11月10日(木)：冬山装備(特徴と選び方)

12月8日(木)：地図読み入門

1月19日(木)：山のリスク管理と登山届

2月9日(木)：雪焼け対策、初心者のためのファッション講座

3月9日(木)：山でのスマートホン活用術・GPS講習会(iPhone用)

4月13日(木)：ハーネス、ロープの選び方、ロープワークミニ講座

5月11日(木)：山ランチ

- 時間：18:50/終了20:30
- 受講料：1000円(マルケン部員、大丸有エリアに在住の方には1000円割引)
- 予約：アルパインツアー日本の山HPからWEB予約をお願いいたします。詳細は丸の内健康登山部のHPでもご確認ください。

丸の内健康登山部

## 今後の予定(登山)

瑞牆山：6月3日(土)

鳳凰山：7月15日(土)～7月16日(日)

富士山：8月10日(木)～8月11日(金)※山の日

槍ヶ岳：9月29日(金)～10月1日(日)※目標の山

※一年後に槍ヶ岳に登ろうという年間計画です。



▲仲間が増える山歩き・マルケン登山部(天城のブナ林で)

- 14 日本の山
- 1 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。
  - 2 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
  - 3 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
  - 4 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

- 1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。
- 2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

日帰り ヤマケイ登山教室 次晴登山部 山17丸 雪山講習会・入門 雪山STEP1 雪山STEP2 雪山STEP3 桜前線北上・ゆめり 小笠原・熊野古道 島の山旅 西沢コンプレックス



# 雪山講習会

## 雪山への誘い

白い雪、誰も歩いていない雪原、吹雪、張りつめた空気、凍りついた樹木、木々についたエビのしっぽ、樹氷と青空、深雪など。雪山は普段の生活とまったく違う世界となります。雪の山にもレベルがあり、時期と山により、準備する装備は変わります。あたりまえのことですが、足を置く場所はすべて雪（とければ水になる）であり、風が強ければ、体感温度が下がります。融けた雪は水となり、風に当たると水は瞬間に凍ります。持ち物に不備があることは危険にもつながりますので、しっかり準備を整えて雪山に挑戦してください。雪山入門の山々から、何シーズンもかけて経験に応じて少しずつ山のレベルをSTEPアップすることをお薦めします。「山へ行こうよ。雪山講習会」の講師陣が皆さまの雪山登山をサポートします。まずは机上講座からご参加ください。

公開机上講座

雪山講習会



## 雪山の注意点、コースグレード、必要な装備、登山靴

- 期日: ①11月9日(水) ②11月24日(木) ③12月7日(水) ④12月22日(木) ⑤1月12日(木)
- 会場: アルパインツアーサービズ本社特設説明会場
- 時間: 19:00~20:30
- 定員: 30人 ● 最少催行人数: 10人
- 受講料: 2,000円 ※雪山講習会各ツアーにお申し込み(当日申込可)の方は無料。
- 講師: 武川俊二、阿波徹、中島政博ほか  
※靴の心配がある方は会場へご自身の靴をお持ちください。  
※メールまたはWEB予約でお申し込みください。  
kokunai@alpine-tour.com



北横岳の樹氷の森

## 雪山参加条件について

雪山のレベルに応じて、入門・STEP1～STEP3のランク付けを行っています。各ランクの山に行くための参加条件がありますので、ご注意ください。

とくにSTEP3のコースではリーダーが参加メンバーの力量を把握していることが登山の安全運行のためにもとても重要なことと考えています。

### 入門 ※雪山が初めての方向け

- 夏山登山経験があること、または同等の体力やスポーツ経験があること。
- 必要装備: □登山靴(布製ハイキングシューズは不可)  
□レインウェア(防水透湿性の高いもの) □6本爪軽アイゼン  
□ダブルストック □防寒手袋 □目出帽など

### STEP1とSTEP2

- 夏山縦走経験があること、または同等の体力があること。
- 必要装備: □冬用登山靴 □10本爪以上アイゼン  
□ピッケル・ストック □雪用アウター上下 □コースによっては登山用スノーシュー □雪用グローブ式 □ゴーグル  
□コースによってはヘルメット・ハーネスなどの登攀用具

### STEP3

2012年～2016年冬期に開催の「雪山講習会STEP1～2」の雪山登山に1回以上の参加経験があり、昨シーズン以降、積雪期岩稜講習会へ1回以上参加すること。

必須

## 積雪期岩稜講習会 ※STEP3に参加の方の必修講習会です。

●最少催行人数: 5人

岩場でのアイゼン歩行とピッケルの使い方、三点支持、自己ビレー、フィックスロープの行動等を中心にトレーニングします。

★食事: 昼食は行動食をご持参ください。

【必要装備】ハーネス、ヘルメット、還付カラビナ(HMSタイプ)×2枚、スリング60cm×120cm×各2本、革手袋等

体力2 積雪期 岩稜講習会  
鷹取山講習会

【講習】・約6時間  
【発日】11月27日(日)、12月11日(日)、12月17日(土)、12月25日(日)、1月15日(日)、1月29日(日)、2月12日(日)、2月26日(日)  
【参加費用】¥13,000

【集合・時間】京急・追浜駅 改札前(8:40)

【ポイント】鷹取山(標高139m)は「湘南妙義」の異名があり、石切場跡の岩壁が岩登りのゲレンデになっています。

追浜駅 鷹取山 追浜駅 16:00~17:00(予定)

体力2 積雪期 岩稜講習会  
日和田山講習会

【講習】・約6時間  
【発日】11月26日(土)、12月18日(日)、1月7日(土)、1月21日(土)、2月4日(土)、2月18日(土)、3月5日(日)  
【参加費用】¥13,000

【集合・時間】西武線・高麗駅 改札前(8:10)

【ポイント】日和田山中腹に男岩・女岩の岩場があり、古くから岩登りのゲレンデになっています。

高麗駅 日和田山(男岩・女岩) 高麗駅 16:00~17:00(予定)

同日開催 無雪期 岩稜講習会を同日に開催します。

※来年、剣岳をはじめとする岩稜の山を目指している方のための「無雪期 岩稜講習会」を開催します。

## 雪上技術基礎講習会

体力2 雪上技術を講習  
富士山六合目・雪上講習2日間

【講習】・約6時間  
【発日】12月3日(土)~12月4日(日)、1月8日(日)~1月9日(月・祝)  
【参加費用】¥39,000

【集合・時間】富士急行線・富士山駅 改札口(10:00)

【講習項目】雪上歩行、ピッケル・アイゼンワーク、耐風姿勢、ツェルトワーク等

1日 富士山駅 馬返し(1450m) 雪山講習 佐藤小屋(2230m) 2日 6合目雪上講習 馬返し 富士山駅 18:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回  
★最少催行人数: 8人・1グループ定員: 12人

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻繁にある。

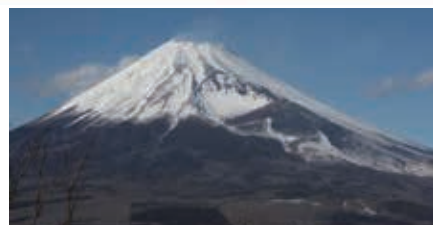
詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー日本の山 検索 日本の山 15



# 雪山講習会 (入門)

雪が凍りついたシラビソの森は白い十字架がいくつもならんでいるようでとても神秘的で、足音しか聞こえない静かな世界です。私たちはご参加の皆さまが安心して雪山を歩き、楽しむことができるよう複数の登山スタッフが同行し登山全般をしっかりとサポートしています。この夏、山を始めた方でも装備を少し買い足すことで、日帰りの雪山に入門することが可能です。是非、一緒に雪山に行きましょう。



▲愛鷹山山上からの富士山

●最少催行人数:12人 ●同行:ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員:18人(宿泊コースは16人)

体力2 軽アイゼンで登る北八ヶ岳の展望ピーク  
**北八ヶ岳・北横岳** 日帰り

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・約3時間30分

出発日 12月10日(土)、12月17日(土)、**参加費用 ¥16,800**  
12月23日(金・祝)、1月7日(土)、  
1月14日(土)、1月28日(土)、2月4日(土)、2月18日(土)、  
2月25日(土)、3月4日(土)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

新宿 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅 山頂駅(2237m) 坪庭 北横岳 ヒュッテ 北横岳(2473m) 坪庭 山頂駅 山麓駅 新宿 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲北横岳から坪庭に向けて(南八ヶ岳の展望)

体力2 のびやかに裾野を広げる上毛の名山へ  
**赤城山・黒檜山** 日帰り

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・約3時間30分

出発日 1月15日(日)、1月22日(日)、**参加費用 ¥14,800**  
1月29日(日)、2月5日(日)、  
2月12日(日)、2月19日(日)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

【ポイント】関東平野の最北西端に位置する赤城山は、上毛三山の中では最も早く冠雪を迎える山です。氷結した大沼を眼下にしながら雪を踏みしめ、赤城山最高峰の黒檜山から、駒ヶ岳へ縦走します。6本爪以上の軽アイゼンがあればご参加できますが10本爪以上のアイゼンのほうが、快適です。

新宿 黒檜山登山口(1369m) 黒檜山(1827m) 駒ヶ岳 ビジターセンター(1365m) 新宿 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲雪に覆われた黒檜大神神社

体力2 雪山入門  
**黒斑山** 日帰り

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・約4時間30分

出発日 12月23日(金・祝)、1月15日(日)、**参加費用 ¥14,800**  
2月4日(土)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

【ポイント】浅間山を間近に眺められる黒斑山。雪山の装備のポイントについても学びましょう。

新宿 車坂峠(1973m) トーミの頭 黒斑山(2404m) 車坂峠 新宿 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

体力2 軽アイゼンのトレーニング・自然の造形美  
**雲竜溪谷ハイク** 日帰り

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・約5時間

出発日 1月28日(土) **参加費用 ¥9,800**

【集合・時間】東武日光線・東武日光駅(8:30)

東武日光駅 林道ゲート(940m) 稲荷川展望台 洞門岩 雲竜溪谷(1450m) 稲荷川展望台 林道ゲート 東武日光駅 17:00~18:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

## '16クリスマス雪山山行

体力2 シラビソの森の縦走登山  
**北八ヶ岳縦走** 2日間

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・1日目:約4時間、2日目:約4時間

期間 12月24日(土)~12月25日(日) **参加費用 ¥32,000**

【集合・時間】JR茅野駅 改札前(9:30)

【ポイント】雪景色の高見石、白駒池、苔の森などの見どころを歩きながらの北八ヶ岳のミニ縦走です。心も体も温まる麦草ヒュッテで宿泊した翌日はいよいよ茶臼山、縞枯山への縦走に向かいます。

1日目 茅野駅 渋ノ湯(1850m) 賽の河原 高見石(2249m) 白駒池 麦草ヒュッテ(2127m) 山頂 2日目 縞枯山(2403m) 雨池峠 山頂駅(2230m) 山麓駅 茅野駅 17:00(予定)

★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)



▲麦草ヒュッテの前で準備体操

体力2 シラビソの森に囲まれた黒百合ヒュッテ  
**北八ヶ岳横断** 2日間

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・1日目:約2時間30分、2日目:約4時間

期間 12月24日(土)~12月25日(日) **参加費用 ¥32,000**

【集合・時間】JR茅野駅 改札前(10:30)

【ポイント】渋の湯から雪の積もった森を抜けると黒百合ヒュッテです。中山峠からは雪の天狗岳が間近に望み、天気が良ければ展望の良い中山まで雪の中を登ります。雪山初級者でもご参加いただける、雪と山小屋を満喫するコースです。

1日目 茅野駅 渋の湯(1850m) 黒百合ヒュッテ(2400m) 2日目 中山峠 中山(2492m) 往復 びそ小屋 稲子湯(1501m) 小海駅 16:00(予定)

★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)



▲黒百合ヒュッテ

体力2 軽アイゼンで登る100名山  
**那須・茶臼岳** 日帰り

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・約5時間

出発日 1月8日(日)、1月22日(日)、**参加費用 ¥16,800**  
2月18日(土)

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

【ポイント】夏は登山者でにぎわう那須・茶臼岳も、冬はひっそりと静まり、一面の銀世界が広がります。新宿 大丸駐車場(1270m) 峠の茶屋 峰の茶屋 那須・茶臼岳(1915m) 峰の茶屋 大丸駐車場 新宿 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

体力2 富士展望の愛鷹連峰最高峰  
**愛鷹山・越前岳** 日帰り

所要6:1 バス 軽アイゼン(6本爪以上) 荷物

歩行時間・約4時間30分

出発日 1月21日(土)、2月11日(土・祝) **参加費用 ¥14,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

【ポイント】富士山の展望地として人気の愛鷹。昭和13年発行の50銭紙幣「富士桜」の撮影地でもあります。新宿 愛鷹登山口(700m) 山神社 富士見台 越前岳(1504m) 十里木(880m) 新宿 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

1 4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

2 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

3 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

4 10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

3 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

4 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# 雪山講習会 (入門)

日ごろから山登りに親しんでいる方なら、アイゼンやピッケルなどの本格的な雪山装備がなくても楽しめる「雪山講習会・入門編」。スリーシーズン用登山靴、防水透湿性のあるレインウェア、6本爪軽アイゼン、ダブルストック、フリースやダウン、防寒手袋などがあれば基本的な装備は十分です。疑問はツアー前の雪山机上講座で解決しましょう。入門編ではスノーシューレンタル付のコースもたくさんご用意しています。



▲スノーシューで雪の山稜へ。

●最少催行人数：12人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：18人(宿泊コースは16人)

## 体力3 大菩薩連嶺縦走 2日間

南大菩薩・牛奥ノ雁ヶ腹摺山へ  
歩行時間・1日目:約5時間、2日目:約7時間  
期間 1月14日(土)~1月15日(日) 参加費用 ¥25,500  
【集合・時間】JR塩山駅 改札前(9:00)

**ポイント** 大菩薩稜線は一面の銀世界に変わります。大菩薩峠「介山荘」に宿泊して、目の前に広がる富士山や南アルプスを堪能できます。

1日目 塩山駅 柳沢峠登山口(1472m) 大菩薩嶺(2057m) 大菩薩峠・介山荘(1900m)  
2日目 小金沢山 牛奥ノ雁ヶ腹摺山(1994m) 黒岳(1988m) やまと天目山温泉(1000m) 甲斐大和駅 17:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)



▲大菩薩稜線、雷岩からの富士山

## 体力2 美ヶ原と霧ヶ峰 2日間

白銀の雪原へ 美ヶ原の山上に宿泊  
歩行時間・1日目:約5時間、2日目:約3時間30分  
期間 2月11日(土・祝)~2月12日(日) 参加費用 ¥32,000  
【集合・時間】JR下諏訪駅 改札前(10:30)

**ポイント** 夏、花が咲き乱れていた高原はこの時期、一変して一面の銀世界。初めての人にも楽しめるスノーシューでの高原を歩けば、冬の植物の生態、動物の足跡などにも出会えます。

1日目 下諏訪駅 冬季送迎車 美ヶ原高原(2000m) 王ヶ頭(2034m) 王ヶ鼻(2008m) 往復 ホテル山本小屋 2日目 車山高原スキー場 山頂駅(1910m) 車山(1915m) 車山肩 蝶々深山 物見岩 八島ヶ原湿原 車山肩(1800m) 茅野駅 16:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)



▲美ヶ原の雪原

## 体力3 尾瀬・至仏山 2日間

残雪と新緑がきらめく春の尾瀬へ  
歩行時間・1日目:約4時間、2日目:約5時間  
期間 4月29日(土・祝)~4月30日(日) 参加費用 ¥39,000  
【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** 春の尾瀬を満喫するコースです。ゴールデンウィークが終わると、至仏山は夏まで入山禁止となります。山頂から雪の尾瀬ヶ原を一望。

1日目 新宿 鳩待峠(1591m) アヤメ平方面 山の鼻(1400m) 山頂 2日目 至仏山(2228m) 鳩待峠 新宿 20:00~21:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)



▲尾瀬ヶ原から仰ぎ見る至仏山

## 体力2 入笠山 1日帰り

甲斐駒ヶ岳や八ヶ岳がよく見える  
歩行時間・約3時間  
出発日 1月14日(土)、2月19日(日) 参加費用 ¥17,800  
【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** 適度な登り下りと雄大な展望、スノーシューの魅力が詰まったベストエリアです。

新宿 富士見パノラマリゾート 山頂駅 入笠湿原 入笠山(1955m) 裏登山道 山頂駅 富士見パノラマリゾート 新宿 20:00(予定)  
★食事:行動食をご持参ください。

## 体力2 玉原高原 1日帰り

関東随一というブナ原生林  
歩行時間・約3時間  
出発日 1月29日(日) 参加費用 ¥15,800  
【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** ブナの原生林を歩き、玉原湿原の雪原へ下ります。標高差が少なくビギナーには特におすすめです。

新宿 たんばらスキーパーク(1215m) ブナ平(約1320m) たんばらスキーパーク 新宿 20:00(予定)  
★食事:行動食をご持参ください。

## 体力2 スノーシュー登山 草津白根山 1日帰り

歩行時間・約3時間  
出発日 2月8日(水)、2月22日(水) 参加費用 ¥17,800  
【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** リフトで草津白根山山上へ。雪の浅間山を眺めながら本白根山に登頂します。

新宿 白根火山ロープウェイ 山頂駅(2000m) 本白根山(2171m) 山頂駅 白根火山ロープウェイ 新宿 20:00(予定)  
★食事:行動食をご持参ください。

## 体力2 宝台樹尾根から裏見の滝 1日帰り

展望の尾根からブナ林、氷瀑へ  
歩行時間・約4時間30分  
出発日 2月11日(土・祝) 参加費用 ¥17,800  
【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** 谷川連峰の眺めがよい尾根に登り、ブナ林を下って裏見ノ滝の氷瀑を往復します。

新宿 宝台樹スキー場 宝台樹尾根(1400m) 宝台樹キャンプ場 裏見ノ滝 武尊橋バス停(740m) 新宿 20:00(予定)  
★食事:行動食をご持参ください。

## 体力2 飯盛山 1日帰り

八ヶ岳連峰が間近に迫る展望  
歩行時間・約3時間  
出発日 3月4日(土) 参加費用 ¥14,800  
【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** 谷八ヶ岳の南、清里高原と野辺山高原の間の飯盛山へ。山上にはなだらかな稜線と八ヶ岳の展望が魅力。

新宿 平沢峠(1436m) 平沢山(1653m) 飯盛山(1643m) 平沢山 平沢峠 新宿 20:00(予定)  
★食事:行動食をご持参ください。

## 体力2 諏訪大社のご神体として信仰対象の山 守屋山 1日帰り

歩行時間・約3時間30分  
出発日 3月19日(日) 参加費用 ¥14,800  
【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:00)

**ポイント** 諏訪湖の南側にそびえる守屋山。八ヶ岳や中央アルプス、南アルプスなどを望む展望の山です。

新宿 立石コース登山口 東峰 西峰 東峰 立石コース登山口 新宿 20:00(予定)  
★食事:行動食をご持参ください。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、幅員が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、幅員が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻りにある。

詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。  
山へ行こうよ アルパインツアー-日本の山 検索 日本の山 | 17



# 雪山講習会 (STEP 1)

雪山装備の使い方を確認し、アイゼン歩行を体験したら、次は雪の降り始めの時期にあたる谷川岳や八ヶ岳周辺での雪山講習会が最適です。雪山登山装備の使い方から岩場でのアイゼン歩行やピッケルワークを実践的に学びましょう。装備は使い込むほど愛着が湧きます。「手入れする心が大事、山道具。」です。様々な装備と仲よくなるのが上達のための第一歩です。

## アイゼン・ピッケル入門

●最少催行人数：12人(1グループ定員：18人)

雪山講習会入門編と同時開催。(入門編ツアーと同じバスとなります。)

**体力2** アイゼン・ピッケルの確認 **リゾ6:1** **ハズ★★★**

**北八ヶ岳・北横岳** **日** **帰**

**バス** **アイゼン・ピッケル** **荷物**

**歩行時間**・約3時間30分

**出発日** 12月10日(土)、12月17日(土)、12月23日(金・祝)、1月7日(土)、1月14日(土)、1月28日(土)、2月4日(土)、2月18日(土)、2月25日(土)、3月4日(土)

**参加費用** **¥16,800**

**【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)**

新宿 **北八ヶ岳** ロープウェイ山麓駅 **山頂駅** (2237m)

**坪庭** **北横岳** **ヒュッテ** **北横岳** (2473m) **坪庭**

**山頂駅** **山麓駅** **新宿** **開** 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

**体力2** 急傾斜でのピッケルワーク **リゾ6:1** **ハズ★★★**

**赤城山・黒檜山** **日** **帰**

**バス** **アイゼン・ピッケル** **荷物**

**歩行時間**・約3時間30分

**出発日** 1月15日(日)、1月22日(日)、1月29日(日)、2月5日(日)、2月12日(日)、2月19日(日)

**参加費用** **¥14,800**

**【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)**

新宿 **黒檜山** 登山口 (1369m) **黒檜山** (1827m) **駒ヶ岳** **ビジターセンター** (1365m) **新宿** **開** 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

**体力2** 目の前に浅間山を望む外輪山 **リゾ6:1** **ハズ★★★**

**黒斑山** **日** **帰**

**バス** **アイゼン・ピッケル** **荷物**

**歩行時間**・約4時間30分

**出発日** 12月23日(金・祝)、1月15日(日)、2月4日(土)

**参加費用** **¥14,800**

**【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)**

新宿 **車坂峠** (1973m) **トミーの頭** **黒斑山** (2404m) **車坂峠** **新宿** **開** 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

※浅間山の火山活動の状況によっては、行程が変更になる場合があります。

**体力2** 岩稜帯でのアイゼンワーク **リゾ6:1** **ハズ★★★**

**那須・茶臼岳** **日** **帰**

**バス** **アイゼン・ピッケル** **荷物**

**歩行時間**・約5時間

**出発日** 1月8日(日)、1月22日(日)、2月18日(土)

**参加費用** **¥16,800**

**【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)**

新宿 **大丸** 駐車場 (1270m) **峠の茶屋** **峰の茶屋** **那須・茶臼岳** (1915m) **峰の茶屋** **大丸** 駐車場 **新宿** **開** 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲初冬の谷川岳でアイゼンと装備のチェック

**体力3** 天候を見ながら雪の谷川岳へ **リゾ5:1** **ハズ★★★★**

**天神平から谷川岳** **2日** **開**

**バス** **アイゼン・ピッケル** **荷物**

**歩行時間**・1日目:約1時間(講習の時間を除く)、2日目:約4時間30分

**期間** 12月17日(土)~12月18日(日)、4月1日(土)~4月2日(日)

**参加費用** **¥42,000**

**【集合・時間】谷川岳ベースプラザ切売場前(9:30)**

**【ポイント】** 初日は天神峠の天神尾根上で雪上トレーニングをし、宿で机上講座を実施します。2日目に天神尾根から谷川岳山頂をピストンします。天候により、尾根途中から下山の可能性もあります。

**1日** 谷川岳ロープウェイ **天神平** (雪上トレーニング) **谷川岳** **土合** **開**

**2日** **谷川岳** **天神平** (1319m) **熊沢** 沢避難小屋 **谷川岳** (トマノ耳・1963m) **天神平** **谷川岳** **開** 16:00(予定)

★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

★最少催行人数:10人・1グループ定員15人



▲トマノ耳直下の斜面

山へ行こうよ。八ヶ岳満喫登山イベント **提**

**八ヶ岳スペシャル・冬の陣** **2日**

**バス** **荷物**

**期間** 2月18日(土)~2月19日(日)

**参加費用** **A・Bコース** **¥32,000** **Cコース** **¥43,000** **D・E・Fコース** **¥39,000**

**【集合・時間】茅野駅 改札前** **A・C・E・Fコース** (9:30) **Bコース** (10:30) **Dコース** (11:10)

**【ポイント】** 2日間でそれぞれのエリアの特徴的なピークを登る全6コースです。

- 各コース共通** ★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)
- Aコース** **北八ヶ岳縦走** **軽アイゼン** **体2** **難2**
  - Bコース** **北八ヶ岳横断** **軽アイゼン** **体2** **難2**
  - Cコース** **夏沢鉱泉から硫黄岳** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**
  - Dコース** **根石岳山荘から天狗岳** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**
  - Eコース** **黒百合ヒュッテから天狗岳** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**
  - Fコース** **赤岳鉱泉から硫黄岳** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**



▲手前から根石岳、硫黄岳。中央奥に赤岳、奥右が阿弥陀岳

この企画はメーカー、登山用品店との提携イベントになることがあります。詳細イベント要項をご請求ください。

18 日本の山

**体力1** 4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

**体力2** 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

山へ行こうよ。立山満喫イベント

**雪の立山スペシャル** **3日**

**バス** **荷物**

**期間** 5月2日(火)~5月4日(木・祝)

**参加費用** **Aコース** **¥42,800** **B・C・Dコース** **¥49,800** (室堂集合 ¥30,800) (室堂集合 ¥37,800)

**【集合・時間】新宿西口スバルビル前(23:00)**

**【ポイント】** アルペンルート開通で春の立山シーズンが到来です。5月連休の立山はまだまだ一面の銀世界。それぞれ経験と体力に合わせて選べる4コースに分かれて春山を満喫しましょう。

**各コース共通** ★食事:朝1回・夕1回

★最少催行人数:4コース合計で30人

**Aコース** **室堂スノーハイク** **リゾ6:1** **ハズ★★★★** **アイゼン** **スノーシュー** **体2** **難2**

**1日** 新宿 **2日** **室堂** (8:45) **室堂スノーハイク** **らいちよう温泉** **雷鳥荘** **3日** **室堂山** (2675m) **室堂** **新宿** **開** 20:00(予定)

**歩行時間**・1日目:約2時間30分、2日目:約3時間

**Bコース** **別山** **リゾ5:1** **ハズ★★★★** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**

**1日** 新宿 **2日** **室堂** (8:45) **雷鳥平** **別山** (2880m) **らいちよう温泉** **雷鳥荘** **3日** **室堂スノーハイク** **室堂** **新宿** **開** 20:00(予定)

**歩行時間**・1日目:約5時間30分、2日目:約2時間

Aコース 室堂スノーハイク Cコース 雄山 **提**

Bコース 別山 Dコース 奥大日岳



▲雷鳥平から見上げる立山

**Cコース** **雄山** **リゾ5:1** **ハズ★★★★** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**

**1日** 新宿 **2日** **室堂** (8:45) **雄山** (3003m) **らいちよう温泉** **雷鳥荘** **3日** **室堂スノーハイク** **室堂** **新宿** **開** 20:00(予定)

**歩行時間**・1日目:約6時間、2日目:約2時間

**Dコース** **奥大日岳** **リゾ5:1** **ハズ★★★★** **アイゼン・ピッケル** **体3** **難3**

**1日** 新宿 **2日** **室堂** (8:45) **奥大日岳** (2611m) **らいちよう温泉** **雷鳥荘** **3日** **室堂スノーハイク** **室堂** **新宿** **開** 20:00(予定)

**歩行時間**・1日目:約5時間、2日目:約2時間

**体力1** 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

**体力2** 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# 雪山講習会 (STEP 1)

講習会には様々な方法があります。たとえば一ヶ所に留まって講師が指導するスクール形式の講習や、行動全般を通してガイドが行動や体使いを示しアドバイスするスタイル、参加者自らがガイドを観察して学んでいくスタイルなどさまざまです。山の様子は刻一刻と変わります。雪山講習会では状況に応じた最適な講習をおこないます。



▲氷の回廊・雲竜溪谷

●最少催行人数：10人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：15人

## 体力3 北八ヶ岳の名峰に登る 黒百合ヒュッテから天狗岳 2日間

レベル5:1 歩行時間 200 アイゼン・ピッケル  
歩行時間・1日目：約2時間30分、2日目：約5時間  
期間 12月24日(土)～12月25日(日) 参加費用 ¥39,000  
1月28日(土)～1月29日(日)

【集合・時間】JR茅野駅 改札前 (9:30)

【ポイント】黒百合ヒュッテから天狗岳を往復する雪山定番コース。寒さと風の厳しい条件下での雪山実践講習で、アイゼン歩行、ピッケルの使い方をさらなる習熟を目指します。

1日目 茅野駅 桜平 (1850m) 黒百合ヒュッテ (2400m) 2日目 天狗岳 (2646m) 黒百合ヒュッテ 茅野駅 18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲西天狗から東天狗へ

## 体力3 本格的雪山へ ピッケル&アイゼン入門 夏沢鉱泉から硫黄岳 2日間

レベル5:1 歩行時間 200 アイゼン・ピッケル  
歩行時間・1日目：約30分、2日目：約4時間30分  
期間 1月14日(土)～1月15日(日) 参加費用 ¥43,000  
2月4日(土)～2月5日(日)

【集合・時間】JR茅野駅 改札前 (9:30)

【ポイント】標高1900mから登り、八ヶ岳山中の秘湯のひとつ夏沢鉱泉で宿泊。沢沿いの道をたどり、オーレン小屋、夏沢峠を経て、展望抜群の冬の硫黄岳を目指します。下山は赤岳鉱泉経由で美濃戸へ。悪天候の場合は、夏沢鉱泉方面へ戻ります。

1日目 茅野駅 桜平 (1900m) 夏沢鉱泉 (2060m) 2日目 夏沢峠 硫黄岳 (2760m) 赤岳鉱泉 美濃戸 (1490m) 茅野駅 18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲硫黄岳山頂からは赤岳 (中央)

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻繁にある。

## 体力4 年末山行・冬の北アルプスの稜線へ 北アルプス・燕岳 3日間

レベル5:1 歩行時間 200 アイゼン・ピッケル スノーシュー特参  
歩行時間・1日目：約5時間、2日目：約6時間30分、3日目：約8時間  
期間 12月24日(土)～12月26日(月) 参加費用 ¥64,000

【集合・時間】JR穂高駅 改札前 (10:30)

【ポイント】燕山荘の年末年始営業を利用して、北アルプスでも人気の燕岳を目指します。冬ならではの長いアプローチや、深雪のラッセル、稜線の烈風を経験してみましょう。稜線までは体力勝負の登高が続きますが、稜線上で天候に恵まれれば銀世界となった北アルプスが望めます。

1日目 穂高駅 宮城ゲート (770m) 中房温泉 (1462m) 2日目 合戦尾根 燕山荘 (2680m) 燕岳 (2763m) 燕山荘 3日目 中房温泉 宮城ゲート 穂高駅 17:00～18:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲合戦尾根上部から燕山荘と燕岳

## 体力3 冬の北八ヶ岳縦走 根石岳山荘から天狗岳 2日間

レベル5:1 歩行時間 200 アイゼン・ピッケル  
歩行時間・1日目：約3時間、2日目：約5時間  
期間 1月21日(土)～1月22日(日) 参加費用 ¥40,000  
2月25日(土)～2月26日(日)

【集合・時間】JR茅野駅 改札前 (11:10)

【ポイント】八ヶ岳の主稜線、箕冠山と根石岳の鞍部に建つ根石岳山荘。展望のよい稜線からは八ヶ岳連峰の峰々をはじめ、遠く槍穂高連峰まで望めます。条件に恵まれれば、雲海の上にご来光を見ることがもできます。

1日目 茅野駅 桜平 (1900m) 夏沢鉱泉 オーレン小屋 箕冠山 根石岳山荘 2日目 根石岳 天狗岳 (2646m) 黒百合平 洗の湯 (1850m) 茅野駅 17:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲根石岳山荘から登る天狗岳

## 体力2 新年登山 雪の富士山を間近に望む 金峰山 2日間

レベル5:1 歩行時間 100 アイゼン・ピッケル  
歩行時間・1日目：約3時間30分、2日目：約3時間30分  
期間 1月7日(土)～1月8日(日) 参加費用 ¥43,000

【集合・時間】JR中央線・小淵沢駅 改札前 (9:10)

【ポイント】日本百名山の他、新日本百名山、山梨百名山にも選出されている名峰。山上の金峰山小屋は新年は特別営業中です。山頂では目の前に富士山をはじめ、360度の展望が広がります。

1日目 小淵沢駅 廻り目平 (1570m) 金峰山小屋 (2440m) 2日目 金峰山 (2595m) 金峰山小屋 廻り目平 小淵沢駅 15:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲金峰山から見た富士山

## 体力3 本格的雪山へ ピッケル&アイゼン入門 赤岳鉱泉から硫黄岳 2日間

レベル5:1 歩行時間 200 アイゼン・ピッケル  
歩行時間・1日目：約3時間、2日目：約6時間  
期間 1月28日(土)～1月29日(日) 参加費用 ¥39,000  
3月4日(土)～3月5日(日)

【集合・時間】JR茅野駅 改札前 (9:30)

【ポイント】初日は雪上トレーニングを実施。赤岩の頭から上部では雪の岩稜歩行です。

1日目 茅野駅 美濃戸 赤岳鉱泉 (2210m) 2日目 硫黄岳 (2760m) 赤岳鉱泉 美濃戸 茅野駅 18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

## 体力3 氷瀑を間近に 雲竜溪谷・雲竜瀑 日帰り

レベル5:1 歩行時間 約6時間  
参加費用 ¥14,800  
【集合・時間】東武日光線・東武日光駅 (8:30)

【ポイント】氷の宮殿ともいえる雲竜溪谷の奥部の雲竜瀑。ロープを使用し、滝壺を往復します。東武日光駅 瀧尾神社 洞門岩 雲竜瀑 (現地事情により行動範囲は変わります。) 瀧尾神社 東武日光駅 17:00～19:00(予定)

★食事：行動食をご持参ください。

詳細は、ホームページ『山へ行こうよ。』でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー日本の山 検索 日本の山 19



# 雪山講習会 (STEP 1)

## 雪山装備について

雪山講習会 (STEP1～STEP3) 講座に参加される際、装備に不備があると、登山開始前にツアーのご参加をお断りすることがあります。必ず以下の装備をそろえてください。東京の登山用品店で定期的に開催する『登山用品研究会 (※詳しくはホームページでお知らせします)』での事前講習会に参加された上での購入をお勧めします。

- 雪山用登山靴  ピッケル  10本爪以上のアイゼン
  - 雪用アウター・シェル  雪用アウター・パンツ  冬用下着上下
  - 目出し帽 (パラクラバ)  雪用ロングスパッツ (ゲーター)
  - ゴーグルとサングラス  ウール地の薄手の手袋
  - 厚手の雪用グローブ  オーバー・グローブ
- ▲**必須** ▲**推奨** ▲**マーク付のコース**
- ヘルメットとハーネス  スリング60cmと120cm 各2本
  - 環付カラビナ (HMSタイプ) 2枚



▲冬山装備 (一例)

● 最少催行人数: 10人 ● 同行: ツアーリーダー複数名 ● 1グループ定員: 15人

### 体力3 秋田県側から樹氷の雪原を登ります。

## 八幡平 2日間

歩行時間: 1日目: 約1時間、2日目: 約5時間

期間: 2月25日(土)～2月26日(日) 参加費用 **¥42,000**

【集合・時間】 JR盛岡駅 南改札前 (10:10)

**ポイント** 初日は後生掛温泉から雪に閉ざされた大湯沼のスノーシューハイキング。秘湯・後生掛温泉に泊まって、翌日は樹氷の間を縫って、豪雪の八幡平に登ります。

1日目 盛岡駅 後生掛温泉 2日目 秋田八幡平スキー場 リフト上 (1190m) 蒸ノ湯 八幡平 (1613m) 秋田八幡平スキー場 (990m) 盛岡駅 19:00～20:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲心地よいパウダースノーの雪原を八幡平頂上へ

### 体力3 二百名山2座登頂 岩手の名湯・繋温泉に宿泊

## 森吉山と姫神山 2日間

歩行時間: 1日目: 約3時間30分、2日目: 約4時間30分

期間: 3月4日(土)～3月5日(日) 参加費用 **¥44,000**

【集合・時間】 JR盛岡駅 南改札前 (9:00)

**ポイント** 岩手山、早池峰山とともに岩手三神伝説が残る霊山・姫神山と、スノーモンスターと呼ばれる巨大な樹氷が見られる森吉山、東北の二百名山2座に登ります。

1日目 盛岡駅 一本杉登山口 (545m) ざんげ坂 姫神山 (1124m) ざんげ坂 一本杉登山口 繋温泉 2日目 阿仁 Gondola 山頂駅 (1160m) 樹氷平 森吉山 (1454m) 樹氷平 山頂駅 阿仁 Gondola 田沢湖駅 19:00～20:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲姫神山から目の前に岩手山の展望が広がります

### 体力3 クラシックルート・刈田岳から熊野岳

## 蔵王縦走 2日間

歩行時間: 2日目: 約6時間

期間: 3月11日(土)～3月12日(日) 参加費用 **¥39,000**

【集合・時間】 JR仙台駅東口 観光・送迎バス乗り場 (9:10)

**ポイント** クラシックルート「蔵王越え」をスノーシューで踏破。スノーモンスターの森を縫って中央蔵王の名峰刈田岳へ。熊野岳、地蔵山を結ぶ雪原を、飯豊連峰、朝日連峰、月山、鳥海山など東北の名峰を眺めながら行く全長約10kmの縦走コースです。

1日目 仙台駅 すみかわスノーパーク 足慣らし 遠刈田温泉 2日目 すみかわスノーパーク 刈田岳 (1758m) 馬の背 熊野岳 (1841m) 地蔵山 (1664m) 蔵王ロープウェイ 山形駅 16:00～18:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲蔵王のスノーモンスター

### 体力3 樹氷のモンスター

## 八甲田山と酸ヶ湯温泉 3日間

歩行時間: 2日目: 約5時間

期間: 4月8日(土)～4月10日(月) 参加費用 **¥62,000**

【集合・時間】 JR新青森駅 (11:30) 青森空港 (12:00)

**ポイント** 日本有数の豪雪地であり、季節風とあまってオオシラビソ (アオモリドマツ) の樹氷が発達した、ビッグ・モンスターは日本最大級の威容を見せます。

1日目 青森 酸ヶ湯 2日目 仙人岱 大岳 (1585m) 山頂公園 (1310m) 八甲田山麓 酸ヶ湯 3日目 青森 17:00～18:00(予定)

★食事: 朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)

### 体力3 雪の3000m峰を見上げる別天地

## 涸沢カール 2日間

歩行時間: 1日目: 約6時間、2日目: 約6時間

期間: 4月29日(土・祝)～4月30日(日) 参加費用 **¥35,000**

【集合・時間】 上高地バスターミナル前 (7:30)

**ポイント** 上高地周辺ではニリンソウなど早春の花が咲きますが、横尾本谷橋から上部はまだ雪の世界です。涸沢では北穂高岳、奥穂高岳、涸沢槍、前穂高岳など雪の3,000m峰が囲む絶景が広がります。

1日目 上高地 (1500m) 徳沢 横尾 本谷橋 涸沢 (2300m) 2日目 横尾 徳沢 上高地 15:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

### 体力3 雪の白馬岳を目の前に望む

## 白馬乗鞍岳 2日間

歩行時間: 1日目: 約1時間30分、2日目: 約6時間

期間: 5月4日(木・祝)～5月5日(金・祝) 参加費用 **¥39,000**

【集合・時間】 JR長野駅 改札前 (9:00)

**ポイント** 雪原状の乗鞍岳で広がる小蓮華山と白馬岳、眼下には雪におおわれた白馬大池。ゴールデンウィークの白馬で楽しむ雪山ハイク。

1日目 長野駅 梅池高原 梅ノ森 (1570m) 梅池自然園 (1850m) 2日目 白馬乗鞍岳 (2456m) 梅ノ森 梅池高原 長野駅 17:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲白馬乗鞍岳付近から白馬岳

### 体力2 夏沢鉱泉をベースにアイスクライミングの基礎を学ぶ《各回限定12名》

## 北八ヶ岳・夏沢鉱泉 アイスクライミング体験 2日間

国際山岳ガイド・熊田光治が指導します

歩行時間: 1日目: 約30分、2日目: 約30分 (アイゼントレーニング、アイス・クライミング体験時間は除く)

期間: 1月21日(土)～1月22日(日)、2月11日(土・祝)～2月12日(日) 参加費用 **¥43,000**

【集合・時間】 JR茅野駅 改札前 (9:30)

※アイスクライミング専用装備 (アイス用アイゼン、アイスアックス) 貸出あり。

1日目 茅野駅 桜平 (1900m) 夏沢鉱泉 アイゼントレーニング 夏沢鉱泉 (2060m) 2日目 アイスクライミング体験 夏沢鉱泉 茅野駅 16:00(予定)

★食事: 朝1回・夕1回 (昼食は行動食を各自ご持参ください)

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。</p> <p>2 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。</p> | <p>3 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。</p> <p>4 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。</p> |
|--|---|

往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# 雪山講習会 (STEP 2)

12月の谷川岳や八ヶ岳の硫黄岳、天狗岳で積雪期登山技術を習得した次のステージは、いろいろなエリアで雪山経験を重ねることになります。もちろん雪山デビュー1年目の方でもスキルアップのためにSTEP1やSTEP2のコースにご参加できます。雪山2年目の方は11月の立山講習会からスタートするのも良いでしょう。体力とスキルを磨き、ぜひSTEP3の山を目指してみてください。

●最少催行人数：10人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：15人



▲上州武尊山・剣ヶ峰

## 体力3 冬のスタートにアイゼントレーニング 立山 雪上講習 2日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル 1人1組 荷物

歩行時間・2日目：約5時間30分

期間 11月19日(土)～11月20日(日) 参加費用 ¥49,000

【集合・時間】信濃大町駅 改札前 (11:00)

1日目 信濃大町駅 扇沢 立山黒部アルペンルート 室堂 (2422m) 雪上講習 雷鳥荘 山頂

2日目 越ノ越 雄山 (3003m) 越ノ越 室堂 立山黒部アルペンルート 扇沢 信濃大町駅 16:30～17:30(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

## 体力3 美しい山容の諏訪富士 蓼科山 1日帰り

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル

歩行時間・約4時間30分

出発日 1月7日(土)、1月22日(日) 2月5日(日)、2月19日(日) 参加費用 ¥18,000

【集合・時間】JR茅野駅 改札口前 (9:30)

茅野駅 女神茶屋登山口 (1720m) 蓼科山 (2530m) 茅野駅 18:00(予定)

★食事：行動食をご持参ください。

## 体力3 温泉と百名山 四阿山 2日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特) 荷物

歩行時間・1日目：約2時間30分、2日目：約6時間

期間 1月28日(土)～1月29日(日) 2月25日(土)～2月26日(日) 参加費用 ¥39,000

【集合・時間】JR新幹線・上田駅 改札前 (8:45)

1日目 上田駅 あずまや高原ホテル (1500m) 足慣らし 四阿山 (2354m) あずまや高原ホテル 上田駅 16:00～18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

## 体力3 豪雪地帯の深山 上州武尊山 2日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル

歩行時間・2日目：約4時間

期間 2月25日(土)～2月26日(日) 3月18日(土)～3月19日(日) 参加費用 ¥45,000

【集合・時間】①上越新幹線・上毛高原駅改札前 (9:00)

② JR沼田駅 (9:20)

1日目 上毛高原駅・沼田駅 武尊山周辺・雪上講習 片品/川場 2日目 川場スキー場リフト終点 (1860m)

剣ヶ峰 沖武尊 (2158m) 剣ヶ峰 リフト終点 川場スキー場 上毛高原駅・沼田駅 18:00～19:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が大きい。緩急が極端に大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、緩急が極端に大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、緩急が極端に大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

## 体力3 南アルプス前衛の山 鳳凰山 3日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル 荷物

歩行時間・1日目：約8時間、2日目：約7時間、3日目：約6時間

期間 1月7日(土)～1月9日(月・祝) 参加費用 ¥64,000

【集合・時間】JR甲府駅 改札前 (6:00)

ポイント 南御室小屋2泊で鳳凰山を往復します。アイゼン歩行、ピッケルの使い方に慣れ、細心の注意をはらって歩きます。雪をいただく南アルプスの山なみが間近に迫り圧巻です。

1日目 甲府駅 芦安・山の神ゲート (910m) 夜叉神峠 杖立峠 南御室小屋 山頂 2日目 薬師岳 (2780m) 観音岳 (2840m) 地藏岳 (2764m)

観音岳 薬師岳 南御室小屋 山頂 3日目 夜叉神峠 山の神ゲート 甲府駅 16:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲観音岳を目指す

## 体力3 関東以北の最高峰 日光白根山 2日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特) 荷物

歩行時間・2日目：約6時間

期間 3月11日(土)～3月12日(日) 参加費用 ¥45,000

【集合・時間】①上越新幹線・上毛高原駅改札前 (9:00)

② JR沼田駅 (9:20)

1日目 上毛高原駅・沼田駅 丸沼高原周辺で雪上講習 丸沼高原 山頂 2日目 山麓駅 山頂駅 (2000m) 日光白根山 (2578m) 山頂駅 山麓駅 上毛高原駅・沼田駅 18:00～19:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

## 体力3 経験者向け 雪のついた岩稜歩き 硫黄岳から天狗岳 3日間

レベル5:1 バス 200 アイゼン・ピッケル 鎖・岩場

歩行時間・1日目：約4時間、2日目：約7時間、3日目：5時間

期間 3月18日(土)～3月20日(月・祝) 参加費用 ¥59,000

【集合・時間】JR茅野駅 改札前 (10:20)

1日目 茅野駅 美濃戸口 赤岳 鉦岳 山頂 2日目 硫黄岳 夏沢峠 根石山 山頂 3日目 根石岳 (2603m) 天狗岳 (2646m) 黒百合平 渋の湯 茅野駅 18:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が大きい。緩急が極端に大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、緩急が極端に大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、緩急が極端に大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

## 体力3 厳冬の雌阿寒岳登頂と阿寒湖周辺スノーシュー 雌阿寒岳 3日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特) 荷物

歩行時間・1日目：約4時間、2日目：約8時間

期間 1月14日(土)～1月16日(月) 参加費用 ¥88,000

【集合・時間】釧路空港 到着ロビー (9:30)

ポイント 初日は屈斜路湖を眼下に眺めながらの藻琴山。そして完全氷結をした阿寒湖畔に泊まり、白煙を上げるダイナミックな景観の雌阿寒岳に登ります。

1日目 釧路空港 藻琴山スノーシュー 阿寒湖畔・鶴雅ウィングス 山頂 2日目 野中温泉登山口 頂上直下よりピッケル、アイゼン利用 雌阿寒岳 (1499m) (悪天の場合は途中まで、その後オンネトーなどでスノーシュー) 阿寒湖畔 3日目 スノーシュー 阿寒湖畔 釧路空港 17:00(予定)

★食事：夕2回・朝食2回 (行動食をご持参ください)



▲雌阿寒岳山頂

## 体力2 銀世界の南東北の名山へ 安達太良山 2日間

レベル5:1 バス 100 アイゼン・ピッケル

歩行時間・1日目：約2時間、2日目：約3時間

期間 3月11日(土)～3月12日(日) 参加費用 ¥38,000

【集合・時間】JR二本松駅 改札前 (10:00)

ポイント 積雪期の東北の山で通年営業の山小屋は寒さや風の厳しい雪山登山において本当に助かります。南東北を代表する百名山へアイゼンで登ります。念入りの防風防寒対策が必要です。

1日目 二本松駅 奥岳温泉 (960m) 勢至平分岐 くらがね小屋 (1350m) 山頂 2日目 安達太良山 (1699m) 薬師岳 奥岳温泉 (960m) 二本松駅 16:00～18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲風雪で凍てつく安達太良山

詳細は、ホームページ『山へ行こうよ』でもご覧いただけます。

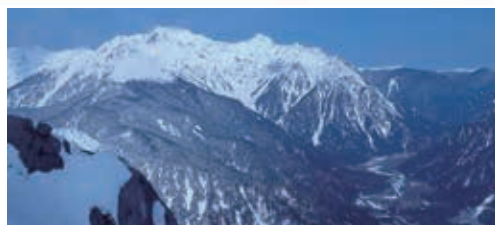
山へ行こうよ アルパインツアー日本の山 検索 日本の山 | 21



# 雪山講習会 (STEP 2)

天気が安定してくる3月以降になると、厳冬期にはハードで近づき辛かった山もだいぶ登りやすくなります。北海道・大雪山や利尻山、東北の早池峰山や磐梯山など、夏は高山植物で覆われる山々も一面の銀世界です。ただし、この時期は一旦天気が荒れると冬に逆戻りしますので、厳冬でも対応可能な本格的な雪山装備と技術が必要になります。

●最少催行人数：10人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：15人 レシオ 5:1 ペース★★★



▲焼岳山頂部から奥穂・前穂と上高地

体力3 雪の北海道最高峰 レシオ 5:1 ペース★★★

## 大雪山・旭岳 3日間

100 荷物 スノーシュー(特珍) アイゼン・ピッケル

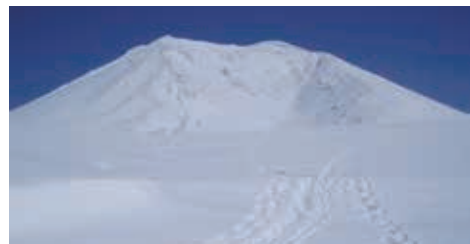
歩行時間・2日目:5時間

期間 3月18日(土)~3月20日(月・祝) 参加費用 ¥78,000

【集合・時間】旭川空港 到着ロビー (13:00)

**ポイント** 大雪山の主峰・旭岳に姿見から往復します。雪の斜面を登り、山頂からは雪におおわれた大きな大雪山系の山々を見渡します。

1日目 旭川空港 旭岳温泉 2日目 旭岳ロープウェイ 姿見 (1598m) 旭岳 (2291m) 姿見 旭岳ロープウェイ 旭岳温泉 3日目 (予備日) 旭川空港 18:00~19:00(予定)  
★食事:朝2回・夕2回(昼食は行動食をご持参ください)



▲姿見から見た大雪山・旭岳

体力4 雪の東北の名峰に挑む レシオ 5:1 ペース★★★

## 早池峰山 2日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特珍) 電燈(特珍)

歩行時間・1日目:約3時間、2日目:約9時間

期間 3月25日(土)~3月26日(日) 参加費用 ¥45,000

【集合・時間】JR東北新幹線・新花巻駅 改札前 (10:15)

**ポイント** スノーシュー歩行、アイゼン・ピッケルの使い方を学びます。春の訪れの近い東北の雪山を満喫します。

1日目 新花巻駅 岳 (500m) うすゆき山荘 (954m) 山頂/ 2日目 河原の坊 小田越 (1250m) 早池峰山 (1917m) 小田越 岳 新花巻駅 18:30~19:30(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)



▲雪の早池峰山遠望

体力3 会津にそびえる秀峰 レシオ 5:1 ペース★★★

## 磐梯山と猫魔ヶ岳 2日間

100 荷物 スノーシュー(特珍) アイゼン・ピッケル

歩行時間・1日目:3時間30分、2日目:5時間

期間 3月19日(日)~3月20日(月・祝) 参加費用 ¥49,000

【集合・時間】郡山駅 改札前 (9:00)

1日目 郡山駅 猫魔スキー場 リフト上 (1330m) 猫魔ヶ岳 (1404m) 猫魔八方台 猫魔スキー場 (1030m) 猪苗代 2日目 猪苗代リゾートスキー場 ゴンドラ上 (1180m) 磐梯山 (1819m) ゴンドラ上 猪苗代リゾートスキー場 郡山駅 18:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

体力4 積雪期の北アルプスへ レシオ 5:1 ペース★★★

## 焼岳 2日間

スノーシュー(特珍) アイゼン・ピッケル ヘルメット 100 荷物

歩行時間・2日目:約8時間

期間 4月1日(土)~4月2日(日) 参加費用 ¥49,000

【集合・時間】松本駅 改札前 (9:40)

1日目 松本駅 中ノ湯 (1500m) (雪上講習) 2日目 焼岳 (2455m) 中ノ湯 松本駅 18:00~20:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回

体力3 雪の3000m峰へ レシオ 5:1 ペース★★★

## 乗鞍岳 2日間

100 荷物 スノーシュー(特珍) アイゼン・ピッケル

歩行時間・1日目:約3時間、2日目:約9時間

期間 4月8日(土)~4月9日(日) 参加費用 ¥45,000

【集合・時間】JR松本駅 中央改札前 (9:40)

**ポイント** 条件が整えばアイゼン装着で頂上往復を試みます。雪の乗鞍に入ることで貴重な経験です。

1日目 松本駅 乗鞍高原 (1500m) スキー場トップ (2000m) 位ヶ原山荘 (2350m) 山頂 2日目 位ヶ原山荘 乗鞍岳 (3026m) 位ヶ原山荘 スキー場トップ 乗鞍高原 松本駅 19:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

体力3 残雪の尾瀬国立公園2座 レシオ 5:1 ペース★★★

## 燧ヶ岳と会津駒ヶ岳 3日間

100 荷物 スノーシュー(特珍) アイゼン・ピッケル

歩行時間・2日目:約7時間、3日目:約7時間

期間 4月28日(金)~4月30日(日) 参加費用 ¥64,000

【集合・時間】野岩鉄道・会津高原尾瀬口駅 (10:50)

**ポイント** 松枝岐から奥会津の2座を往復します。会津駒ヶ岳では広々とした雪面がひろがり、燧ヶ岳は柴安富直下の急な雪壁を登りきると、雪の尾瀬ヶ原と至仏山の展望が広がります。

1日目 会津高原尾瀬口駅 松枝岐 2日目 御池 俎嵩 (2346m) 燧ヶ岳・柴安富 (2356m) 俎嵩 御池 松枝岐 3日目 駒ヶ岳登山口 (917m) 駒の小屋 会津駒ヶ岳 (2132m) 駒の小屋 駒ヶ岳登山口 会津高原・尾瀬口駅 18:00(予定)  
★食事:朝2回・夕2回(昼食は行動食をご持参ください)



▲会津駒ヶ岳山上の雪原と奥に燧ヶ岳

体力3 雪の利尻山と海の大パノラマ レシオ 5:1 ペース★★★

## 利尻島・長官山 3日間

100 荷物 スノーシュー(特珍) アイゼン・ピッケル

歩行時間・2日目:約6時間

期間 5月5日(金・祝)~5月7日(日) 参加費用 ¥78,000

【集合・時間】稚内空港 到着ロビー (13:00)

**ポイント** ようやく北麓野営場までの除雪が終わるころに、利尻山を目の前に望む長官山を往復します。夏のハイマツ帯もすべて雪に覆われ、一面の大斜面が続きます。眼下に広がる海の青と雪の白のコントラストが鮮やかです。

1日目 稚内空港 稚内港 利尻島 鴛泊港 鴛泊 2日目 利尻北麓野営場 (224m) 長官山 (1218m) 利尻北麓野営場 鴛泊 3日目 鴛泊港 稚内港 稚内空港 12:00(予定)  
★食事:朝2回・夕2回



▲雪の利尻山

体力3 本格的雪山へ レシオ 5:1 ペース★★★

## 木曾駒ヶ岳 2日間

6:1 ペース★★★ 100 アイゼン・ピッケル 荷物

歩行時間・(12月)2日目:約5時間 (4月)1日目:約2時間、2日目:約3時間

期間 ①12月3日(土)~12月4日(日) 参加費用 ¥39,000 ②4月15日(土)~4月16日(日)

【集合・時間】JR中央線・駒ヶ根駅 (10:55)

1日目 駒ヶ根駅 菅の台 しらび平 (12月) 千畳敷 (2652m) (4月) 宝剣山荘 (2865m) 山頂 2日目 田中岳 木曾駒ヶ岳 (2956m) 宝剣山荘 千畳敷 しらび平 菅の台 駒ヶ根駅 16:00(予定)  
★食事:朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

- 1 4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。
- 2 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
- 3 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
- 4 10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

- 1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。
- 2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# 雪山講習会 (STEP 3)

雪山講習会STEP3は、STEP1～STEP2のコースにいずれか1回以上参加し、体力や装備が充分揃っている方が対象となります。また、山中ではロープを使用した登山となりますので、15ページ掲載の「積雪期岩稜講習会」へのご参加が必要です。昨シーズンにこの雪山講習会にご参加された方でも、体感覚の回復のために今シーズンもSTEP2からスタートされてはいかがでしょうか。技術と体力のさらなる向上で一つ一つの行動に余裕が出て、雪山がますます楽しくなります。

●最少催行人数：6人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：9人 レシオ 3:1 ベス★★★★



▲冬の西穂高岳

**体力 3** 本格的雪山トレーニング  
にしほ びつびよう  
**西穂独標** 2日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 鎖岩場 アイゼン・ピッケル 氷・氷ノコ 氷ノコ 氷ノコ 参加条件あり

歩行時間・1日目：約3時間、2日目：約6時間

期間 3月19日(日)～3月20日(月・祝) 参加費用 **¥60,000**

【集合・時間】JR松本駅 中央改札口前 (10:00)

1日目 松本駅 新穂高温泉 西穂高口 (2141m)

西穂山荘 (2365m) 山頂 2日目 丸山 (2452m)

西穂独標 (2701m) 西穂山荘 西穂高口

新穂高温泉 松本駅 18:00～19:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

**体力 4** 雪のハケ岳最高峰へ  
みなみやつがたけ  
**南八ヶ岳・赤岳** 2日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 鎖岩場 アイゼン・ピッケル 氷・氷ノコ 氷ノコ 氷ノコ 参加条件あり

歩行時間・1日目：約4時間、2日目：約8時間

期間 3月25日(土)～3月26日(日) 参加費用 **¥49,000**

【集合・時間】JR茅野駅 改札口前 (10:20)

1日目 茅野駅 美濃戸口 (1482m) 赤岳 鉢泉

(2350m) 山頂 2日目 赤岳 (2899m) 行者小

屋 美濃戸口 (1482m) 茅野駅 18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回 (昼食は行動食をご持参ください)

**体力 4** 雪の後立山連峰  
しろうまだけ  
**白馬岳** 3日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 アイゼン・ピッケル 氷・氷ノコ 氷ノコ 氷ノコ 参加条件あり

歩行時間・1日目：約1時間30分、2日目：約8時間、3日目：約5時間

期間 5月4日(木・祝)～5月6日(土) 参加費用 **¥79,000**

【集合・時間】長野駅 改札前 (9:00)

**ポイント** 厳冬期にはほとんど入山する人もない白馬岳も、ゴールデンウィーク前後には雪も安定し、穏やかな気象条件が増えてきます。主稜線の急斜面や小蓮華山周辺のヤセ尾根通過など、雪山テクニクの集大成としてご参加ください。

1日目 長野駅 榑池高原 榑ノ森 (1570m) 榑池自然園 (1850m) 山頂 2日目 小蓮華山 白馬岳 (2933m)

白馬山荘 (2830m) 山頂 3日目 白馬岳 小蓮華山

榑ノ森 榑池高原 長野駅 17:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲小蓮華山より白馬岳

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が大きい、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻繁にある。

**体力 4** 雪の南アルプスの盟主へ  
かいごまがたけ  
**甲斐駒ヶ岳** 3日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 鎖岩場 スノーシュー(特) アイゼン・ピッケル 参加条件あり

歩行時間・1日目：約2時間、2日目：約8時間、3日目：約2時間

期間 4月29日(土・祝)～5月1日(月) 参加費用 **¥70,000**

【集合・時間】JR飯田線・伊那市駅 改札前 (10:40)

**ポイント** 格調高いピラミッド形の甲斐駒ヶ岳。摩利支天の岩壁や西へ続く鋸尾根など、見所もいっぱいです。天候が崩れれば、3000mの稜線では烈風が吹き荒びます。積雪期の集大成として臨みましょう。

1日目 伊那市駅 戸台 歌宿 (1680m) 北沢

峠 (2030m) 山頂 2日目 駒津峰 甲斐駒ヶ岳

(2967m) 駒津峰 北沢峠 山頂 3日目 歌宿

戸台 伊那市駅 12:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲駒津峰周辺から甲斐駒ヶ岳

**体力 4** 白銀の槍穂高連峰を望む  
きたほたかたけ  
**北穂高岳** 3日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 鎖岩場 アイゼン・ピッケル 氷・氷ノコ 氷ノコ 参加条件あり

歩行時間・1日目：約6時間、2日目：約8時間、3日目：約6時間

期間 5月12日(金)～5月14日(日) 参加費用 **¥78,000**

【集合・時間】上高地バスターミナル前 (7:30)

**ポイント** 頂上に向かって一気に続く急傾斜の雪面を慎重に登り、北穂高岳へ。長時間の集中力と緊張感が必要となる雪山登山経験とアイゼン歩行に習熟した方限定の企画です。

1日目 上高地 (1500m) 酒沢 (2300m) 山頂

2日目 北穂高岳 (3190m) 酒沢 山頂

3日目 上高地 15:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (行動食をご持参ください)



▲酒沢から北穂高岳

**体力 4** カールを抱く南アルプスの女王  
せんじょうがたけ  
**仙丈ヶ岳** 3日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 スノーシュー(特) アイゼン・ピッケル 氷・氷ノコ 氷ノコ 参加条件あり

歩行時間・1日目：約2時間、2日目：約9時間、3日目：約2時間

期間 4月30日(日)～5月2日(火) 参加費用 **¥70,000**

【集合・時間】JR飯田線 伊那市駅 改札前 (10:40)

**ポイント** 南アルプスの女王、仙丈ヶ岳は雪の多さでも有名です。雪山の総合技術が必要な本格的雪山登山です。

1日目 伊那市駅 戸台 歌宿 (1680m) 北沢

峠 (2030m) 山頂 2日目 小仙丈岳 仙丈ヶ岳

(3033m) 北沢峠 山頂 3日目 歌宿 戸台

伊那市駅 12:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (行動食をご持参ください)

下山後、時間により温泉に立ち寄ります (別料金)。

※甲斐駒ヶ岳から連続参加の場合は参加費1万円引き。



▲残雪の仙丈ヶ岳

**体力 4** 雪の槍沢をつめて槍ヶ岳へ  
やりがたけ  
**槍ヶ岳** 3日間  
レシオ 3:1 ベス★★★★

100 鎖岩場 アイゼン・ピッケル 氷・氷ノコ 氷ノコ 参加条件あり

歩行時間・1日目：約3時間、2日目：約7時間、3日目：約7時間

期間 5月19日(金)～5月21日(日) 参加費用 **¥78,000**

【集合・時間】上高地バスターミナル前 (13:00)

**ポイント** 日本の山の人気投票では常にベスト3には入る人気の山。最後はハシゴを一段一段と慎重に登って槍の穂先に立ちます。

1日目 上高地 (1500m) 横尾山荘 (1620m) 山頂

2日目 槍沢 槍ヶ岳山荘 槍ヶ岳 (3180m)

槍ヶ岳山荘 (3060m) 山頂

3日目 槍沢 上高地 15:00(予定)

★食事：朝2回・夕2回 (昼食は行動食をご持参ください)



▲槍沢上部から槍ヶ岳山荘と槍ヶ岳

詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー-日本の山 検索 日本の山 23



# 桜前线北上ツアー

桜前线を追いかけながら桜の名所を訪れ、登山も楽しむ桜前线北上ツアーです。なるべくご当地の有名な桜イベントに合わせて企画しました。南九州の霧島連山・開聞岳からはじまり、中九州の九重連山、一気に北上して松江、彦根、吉野に続きます。雪の多い東北や山陰では桜と残雪登山となりますので、雪山初級の経験があると良いでしょう。北海道は桜並木と早春の花を觀賞できる様似・アポイ岳へ。桜とお祭り、早春の花や雪まで満喫する新シリーズです。



▲霧島神宮の桜

● 最少催行人数：12人 ● 同行：ツアーリーダー複数名 ● 1グループ定員：16人

**霧島神宮・城山公園の桜** **鹿児島**  
**霧島韓国岳・高千穂峰・開聞岳** **3日間**

体力 2 登山 2  
 レイオ 6:1 歩行 4 荷物 100 200 軽アイゼン 6本目以上

歩行時間・1日目：約3時間30分、2日目：約3時間、3日目：約4時間

期間 3月25日(土)～3月27日(月) 参加費用 **¥69,000**

【集合・時間】鹿児島空港到着ロビー (11:30)

**ポイント** 霧島神宮と桜島と錦江湾をのぞむ城山の桜の鑑賞、霧島温泉と指宿温泉の宿泊、霧島の名山2座と開聞岳の登山。桜と山と温泉を満喫しましょう。

- 1日目 鹿児島空港 へびの高原 (1240m) 韓国岳 (1700m) へびの高原 霧島温泉 2日目 高千穂河原 (1000m) 高千穂峰 (1574m) 高千穂河原 霧島神宮・城山公園 指宿温泉
- 3日目 ふれあい公園 (180m) 開聞岳 (924m) ふれあい公園 鹿児島空港 17:00(予定)

★食事：朝2回・昼2回・夕2回



▲韓国岳から新燃岳と高千穂峰

**豊後竹田・岡城址の桜** **大分**  
**祖母山と九重中岳・久住山** **3日間**

体力 2 登山 2  
 レイオ 6:1 歩行 4 荷物 100 軽アイゼン 6本目以上

歩行時間・2日目：約6時間、3日目：約5時間

期間 4月2日(日)～4月4日(火) 参加費用 **¥69,000**

【集合・時間】大分空港到着ロビー (10:00)

**ポイント** 城下町竹田の春を彩る『岡城桜まつり』に合わせて大分・豊後竹田へ。祖母山は神原・一合目の滝から山頂へ。九重温泉に泊まり、九重最高峰・中岳にも登ります。

- 1日目 大分空港 豊後竹田・岡城址 豊後竹田 2日目 一合目の滝 (620m) 神原コース 国親岳 祖母山 (1756m) 国親岳 一合目の滝 九重温泉 3日目 牧ノ戸峠 (1334m) 西千里浜 久住山 (1787m) 九重最高峰・中岳 (1791m) 牧ノ戸峠 大分空港 17:00(予定)

★食事：朝2回・昼2回・夕2回



▲桜の岡城址

**彦根城の桜と早春の山** **滋賀**  
**福寿草の霊仙山と伊吹山** **2日間**

体力 3 登山 2  
 レイオ 6:1 歩行 4 荷物 100 軽アイゼン 6本目以上

歩行時間・1日目：約4時間30分、2日目：約6時間30分

期間 4月7日(金)～4月8日(土) 参加費用 **¥39,800**

【集合・時間】米原駅 新幹線改札前 (9:00)

**ポイント** 琵琶湖東側の霊仙山では福寿草が咲き、野では桜が満開になります。この時期、彦根城では桜まつりが開催されます。翌日はドライブウェイ開通前の伊吹山に登ります。

- 1日目 米原駅 樽ヶ畑 (400m) 霊仙山 (1094m) 西南尾根 今畑 (300m) 彦根 2日目 伊吹山登山口 (230m) 五合目 伊吹山 (1377m) 五合目 伊吹山登山口 米原駅 18:30(予定)

★食事：朝1回・昼1回・夕1回



▲春の宵・彦根城 (夜桜は各自鑑賞となります。)

**松江城の桜、お城まつり** **島根・鳥取**  
**伯耆大山と蒜山** **2日間**

体力 3 登山 2  
 レイオ 6:1 歩行 4 荷物 100 200 軽アイゼン・ピッケル

歩行時間・1日目：約5時間、2日目：約3時間30分

期間 4月9日(日)～4月10日(月) 参加費用 **¥45,000**

【集合・時間】①米子空港 到着ロビー (8:30) ②米子駅改札口 (9:25)

**ポイント** 松江城の桜が咲き、お城まつりのころ、伯耆大山はまだ雪で真っ白です。雪山装備で大山を往復し、翌日は牧歌的な草原が広がる蒜山へ。下山後は松江城でお花見をします。

- 1日目 米子空港・米子駅 大山寺橋 (775m) 大山・弥山 (1711m) 大山寺橋 (775m) 大山山麓 2日目 百合原 (540m) 上蒜山 (1202m) 百合原 松江城 出雲空港 18:00(予定)

★食事：朝1回・夕1回



▲残雪の伯耆大山

**吉野千本桜と和歌山 高野山の桜** **奈良・和歌山**  
**吉野・青根ヶ峰と高野三山** **2日間**

体力 2 登山 2  
 レイオ 6:1 歩行 4 荷物 100 軽アイゼン 6本目以上

歩行時間・1日目：約4時間、2日目：約4時間30分

期間 4月12日(水)～4月13日(木) 参加費用 **¥39,800**

【集合・時間】新大阪駅 新幹線南改札口前 (9:30)

**ポイント** 近畿の桜の名所、吉野山と高野山へ。高野山では三山めぐりと宿坊での宿泊。吉野山は最高峰・青根ヶ峰を経て桜の森の上千本・中千本・下千本に下山する縦走です。

- 1日目 新大阪駅 中の橋 (785m) 摩尼山 (1004m) 揚柳山 (1009m) 転軸山 (910m) 奥の院 高野山 2日目 西河 (250m) 蜻蛉の滝 青根ヶ峰 (858m) 奥千本 下千本口 (310m) 新大阪 18:00～19:00(予定)

★食事：朝1回・昼1回・夕1回



▲青根ヶ峰から上千本、中千本、下千本へ

**桃源郷・花見山の桜** **福島**  
**花見山と吾妻連峰・東吾妻山** **2日間**

体力 2 登山 2  
 レイオ 6:1 歩行 4 荷物 100 軽アイゼン 6本目以上

歩行時間・1日目：約3時間30分、2日目：約4時間

期間 4月15日(土)～4月16日(日) 参加費用 **¥42,000**

【集合・時間】JR福島駅 新幹線改札前 (8:50)

**ポイント** 福島の桃源郷ともいわれる花見山。野には桃の花、里山では色とりどりの樹花が咲き誇り、その向こうに雪の吾妻連峰が横たわります。花と山と温泉を満喫します。

- 1日目 福島駅 花見山公園駐車場 (100m) 花見山 十万劫山 (428m) 茶屋沼公園 (110m) 高湯 2日目 鳥子平 (1609m) 東吾妻山 (1975m) 酸ヶ平 浄土平 吾妻小富士 (1707m) 浄土平 (1576m) 福島 16:00(予定)

★食事：朝1回・昼1回・夕1回



▲花見山と雪の吾妻連峰

1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。  
 2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

1 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。  
 2 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

3 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。  
 4 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。



# 桜前線北上ツアー

3月下旬に南九州からスタートした桜前線は5月中旬に稚内に到達し、約2ヶ月かけて日本列島を横断した桜のリレーが終了します。



▲松江城の桜

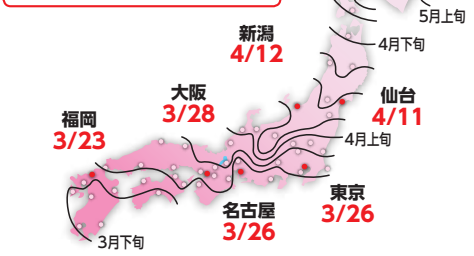


▲新ひだか・二十間道路の桜並木

●最少催行人数:12人 ●同行:ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員:16人

## さくらの開花日

2011~2016年の平均値



▲様似・観音山のオオバナノエンレイソウとカタクリ群生



▲アポイ岳で広がる海の大展望

### 秋田 秋田駒ヶ岳と乳頭温泉2日間

体力3 角館・武家屋敷通りの桜 秋田 秋田駒ヶ岳と乳頭温泉2日間

歩行時間・2日目:約6時間 期間 4月28日(金)~4月29日(土)祝 参加費用 ¥35,000

【集合・時間】角館駅 改札前(11:00)

**ポイント** 角館・武家屋敷の桜の鑑賞、カタクリを見ながらの里山散策、乳頭温泉の宿泊。春の訪れの遅い秋田駒ヶ岳は、雪山初級者向きの残雪登山です。

1日目 角館駅 角館・武家屋敷通り 八津・鎌足がたくり群生の郷 乳頭温泉 2日目 田沢湖高原(660m) 8合目 阿弥陀池 男女岳(1637m) 田沢湖高原 田沢湖駅 17:00(予定)

★食事:朝1回・昼1回・夕1回

### 北海道 アポイ岳 2日間

体力2 ひだか二十間道路の桜並木 北海道 アポイ岳 2日間

歩行時間・2日目:約4時間30分 期間 5月7日(日)~5月8日(月) 参加費用 ¥42,000

【集合・時間】千歳空港 到着ロビー(13:00)

**ポイント** 二十間道路では約3,000本の桜が直線7kmに渡って咲き誇り、海岸沿いの観音山ではカタクリやオオバナノエンレイソウなどが咲き乱れます。アポイ岳は花の百名山にも選ばれ、高山植物が花開くシーズンです。

1日目 千歳 二十間道路桜並木 様似・観音山(101m) アポイ山荘 2日目 ビジターセンター(75m) 馬の背 アポイ岳(810m) 幌満お花畑 ビジターセンター 千歳 16:00~17:00(予定)

★食事:朝1回・昼1回・夕1回

# ゆっくり登山

『山へ行こうよ。』

「ゆっくり登山」は通常の歩行時間よりも時間をかけて、山を満喫する企画です。屋久島は新高塚小屋に2泊して行動時間を短く抑え、広くご参加しやすい行程です。剣山は山頂ヒュッテに宿泊し、たおやかな稜線を次郎笈まで足を伸ばします。九州で人気を集める九重へは、ミヤマキリシマのベストシーズンに山懐のいで湯・法華院温泉に泊まってのゆっくり登山です。これまで躊躇していた方、山をゆっくり歩いて楽しみたい方におすすめです。

●最少催行人数:12人 ●同行:ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員:16人

### 山の中2泊のゆっくり屋久島登山 縄文杉から宮之浦岳5日間

体力3 山の中2泊のゆっくり屋久島登山 縄文杉から宮之浦岳5日間

歩行時間・2日目:約6時間30分、3日目:約6時間、4日目:約6時間30分 期間 ①11月10日(休)~11月14日(月) ②3月22日(水)~3月26日(日) 参加費用 ¥118,000

【集合・時間】鹿児島本港 高速船ターミナル(12:50)

1日目 鹿児島港 宮之浦 安房 2日目 荒川登山口(600m) ウィルソン株 縄文杉(1300m) 新高塚小屋(1460m) 山頂 3日目 平石 宮之浦岳(1936m) 平石 新高塚小屋 山頂 4日目 縄文杉 ウィルソン株 辻峠 白谷雲水峡(650m) 安房 5日目(午前中フリー) 安房港 鹿児島港 15:30(予定)

★食事:朝4回・昼1回・夕4回

### 剣山山頂泊のゆっくり登山 剣山・次郎笈と石鎚山3日間

体力2 剣山山頂泊のゆっくり登山 剣山・次郎笈と石鎚山3日間

歩行時間・1日目:約1時間、2日目:約3時間、3日目:約4時間30分 期間 4月27日(木)~4月29日(土) 参加費用 ¥78,000

【集合・時間】徳島空港 到着ロビー(10:30)

1日目 徳島空港 見ノ越 西島(1694m) 剣山(1955m) 山頂ヒュッテ 山頂 2日目 次郎笈(1930m) 西島 見ノ越 土小屋 3日目 土小屋(1494m) 鶴ノ子ノ頭 二ノ鎖元 弥山(1974m) 土小屋 松山空港 18:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回

★石鎚山では鎖場は通りません。

### 法華院温泉泊のゆっくりお花見登山 花の九重山と祖母山3日間

体力2 法華院温泉泊のゆっくりお花見登山 花の九重山と祖母山3日間

歩行時間・1日目:約2時間30分、2日目:約5時間30分、3日目:約5時間 期間 6月10日(土)~6月12日(月) 参加費用 ¥74,000

【集合・時間】熊本空港 到着ロビー(10:30)

1日目 熊本空港 長者原(1040m) 雨ヶ池越 法華院温泉(1303m) 山頂 2日目 北千里ヶ浜 久住山(1787m) 九重最高峰・中岳(1791m) 牧ノ戸峠(1334m) 内牧温泉 3日目 北谷登山口(1100m) 国観峠 祖母山(1756m) 北谷登山口 熊本空港 18:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲平石から見た宮之浦岳



▲剣山山頂から次郎笈への稜線



▲花咲き乱れる九重山上から阿蘇のカルデラ

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻りにある。

詳細は、ホームページ『山へ行こうよ。』でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー-日本の山 検索 日本の山 25



# 小笠原

東京から船で南へ約1,000km。小笠原諸島の中心となる父島と母島の自然をハイキングで楽しめます。小笠原諸島は「東京都ガラバゴス」と呼ばれ、他の大陸と地続きになった歴史がないため、独自の生態系を有し、他では見られない固有種が豊富に生育しています。スタンダードな6日間のプランでは、コンパクトな日程で父島と母島のハイライトを歩きます。定期船「おがさわら丸」の変則運航に合わせた10日間の特別企画では、海のアクティビティも含め、行動範囲をさらに広げます。

● 最少催行人数：6人 ● 同行：ツアーリーダー（竹芝桟橋から竹芝桟橋まで） ● 定員：9人

## ポイント

- 1グループの定員は9人です。
  - 地元のガイドさんやツアーリーダーの声が届く範囲の人数で行動します。
  - 島は小さな宿が多いため、分宿による不便を避けることができます。
- ※少人数グループでゆとりを持って楽しみましょう。

## 母島・父島のハイライトを歩く 父島・母島ハイキング 6日間

体力 2 山 2  
レオ 5:1 入浴 入浴 荷物  
出発日 2月16日(木)、2月22日(水)、2月28日(火)、3月6日(月)、3月12日(日)、3月18日(土)、3月25日(土) 参加費用 ¥178,000

【集合・時間】東京・竹芝桟橋(10:00頃)  
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 竹芝桟橋からおがさわら丸 出港。船中で1泊します。(一・一) 船中泊

2日目 昼頃、父島の二見港に入港。ははじま丸 へ乗り換えて、母島の沖港へ。着後、時間と天候により、展望台など周辺の散策に出かけます。  
(夕：約1時間)(一・昼・夕) 母島泊 低

3日目 早朝、宿を出発。★地元ガイド同行で小笠原諸島最高峰の乳房山(463m)のハイキングへ。爆弾跡からガジュマルの森を抜け、乳房山遊歩道へ。島特有の植生を見ながら、樹林帯を登ります。山頂の展望台からは大崩湾を俯瞰できます。さらに、洋上に浮かぶ小笠原の島々を遠望しながら、稜線に沿って下り、沖港へ。下山後、午後出港のははじま丸 へ父島へ戻ります。オプションでナイトツアー(別料金)の設定もあります。(夕：約4時間)(朝・昼・夕) 父島泊 低

4日目 朝、地元ガイドの迎いで宿を出発。☞小港海岸へ立ち寄り、躑躅山の登山口(70m)へ。★今なお戦跡が残り、固有種が多く自生している躑躅山の周辺を歩きます(躑躅山山頂は植生保護区域のため立ち入れません)。さらに太平洋に面する千尋岩へ。ハツ瀬川沿いに下山し、小港園地へ。☞で宿に戻ります。  
(夕：約6時間)(朝・昼・夕) 父島泊 低

5日目 午前中は自由行動。各種オプションツアー(別料金)をお楽しみください。午後、おがさわら丸 へ二見港を出港。盛大な見送りを受けながら、小笠原諸島を離れます。(朝・一・一) 船中泊

6日目 ☞午後、竹芝桟橋に帰着。到着後、解散(15:30頃予定)。(一・一・一)

★食事：朝3回・昼3回・夕3回

## 1本だけの特別企画・現地滞在7泊で小笠原の魅力満喫 父島・母島たっぷり満喫 10日間

体力 3 山 2  
レオ 5:1 入浴 入浴 荷物  
出発日 2月6日(月) 参加費用 ¥288,000

【集合・時間】東京・竹芝桟橋(10:00頃)  
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 竹芝桟橋からおがさわら丸 出港。船中で1泊します。(一・一) 船中泊

2日目 ※6日間コースの2日目と同じ。(夕：約1時間)(一・昼・夕) 母島泊 低

3日目 ※6日間コースの3日目と同じ。乳房山ハイキングの後、母島滞在。  
(夕：約4時間)(朝・昼・夕) 母島泊 低

4日目 母島内を観光。ロース記念館、北港、北村集落、東港などを訪れます。  
(朝・昼・夕) 母島泊 低

5日目 朝、宿を出発。都道最南端を経由し、★テーブル珊瑚が発達した南崎や最南端の「ふるさと富士」である小富士をハイキング。下山後、ははじま丸 へ父島へ戻ります。オプションでナイトツアー(別料金)へ。  
(夕：約3時間)(朝・昼・夕) 父島泊 低

6日目 ※6日間コースの4日目と同じ。(夕：約6時間)(朝・昼・夕) 父島泊 低

7日目 ☞ボートで海へ。無人島の南島や海中公園を訪れます。クジラやイルカと間近で出会える可能性大です。(朝・昼・夕) 父島泊 低

8日目 ★美しいビーチをつなげて歩く、父島海岸線遊歩道へ。コベベビーチから高山を経由してジョンビーチを目指します。  
(夕：約6時間)(朝・昼・夕) 父島泊 低

9日目 ※6日間コースの5日目と同じ。(朝・一・一) 船中泊

10日目 ☞午後、竹芝桟橋に帰着。到着後、解散(15:30頃予定)。(一・一・一)

★食事：朝7回・昼7回・夕7回



## 新 おがさわら丸就航!! 大きく、早く、快適に!

2016年7月、三代目おがさわら丸が就航しました。竹芝～父島間の片道所要時間が約24時間に短縮され、遠方からも参加しやすくなったのと同時に、復路出発日の現地滞在時間が長くなりました。船体は二代目の1.6倍の大きさとなり、需要が高まっている個室の数が増え、すべての個室の居住性もアップ、パブリックスペースも拡充しています。ツアーでは二等船室をご用意しておりますが、オプションで船室のアップグレードも承ります。新船に乗って、小笠原諸島へ出かけましょう! おがさわら丸の詳細については小笠原海運のホームページ(<http://www.ogasawarakaiun.co.jp/>)をご覧ください。



▲美しいビーチを見下ろす父島海岸線遊歩道

## オプションツアー(参考例) 企画・主催:小笠原ツーリスト

※詳細は別途「オプションツアーのご案内」でご確認ください。

- ◎夜の父島散歩 ナイトツアー
- ◎日本一美しい星空を♪ ヒーリングスターウォッチング
- ◎ポニブルーの海へ 半日ボートツアー (ドルフィンスイム、ホエールウォッチング、南島上陸など)
- ◎脱動力のシーカヤック 半日ツアー ◎父島・歴史自然散策ツアー

4月以降の企画も順次(11月を予定)発表予定です!

1 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

2 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

3 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

4 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

1 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

2 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# 熊野古道・近畿・四国

古代から中世にかけて熊野三山の信仰が高まり、多くの人々が熊野を参詣しました。「蟻の熊野詣」と例えられるほど、多くの人々が切れ目なく熊野に参詣したと伝えられています。高野山から熊野本宮へ向かう小辺路や、熊野三山詣でを終えた旅人が雲の本宮大社に戻る大雲取・小雲取越え、修行の道大峯奥駈道の片鱗に振れる大峰山、そのほか神倉神社の例祭・お燈祭りとおあわせた伊勢路など、世界遺産熊野古道を歩きます。

●最少催行人数：12人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：16人



▲熊野古道大雲取越え・円座石(わろうだいし)

**体力** 2 **山** 2 **山** 2  
**勇壮な火祭り**と**伊勢路**・八鬼山越え  
**新宮お燈まつり**と  
**熊野古道・伊勢路** **3**日間

歩行時間 2日目:約5時間、3日目:約4時間  
 期間 2月6日(月)～2月8日(水) **参加費用 ¥52,000**  
 【集合・時間】新宮駅 改札前(13:45)

**ポイント** 熊野山伏の伝統をもつ新宮のお燈まつり。ご神火を移した松明をもって急な石段をかけおるる迫力ある火祭りです。熊野古道・伊勢路はかつて西国一の難所と言われた八鬼山越えと、自然石が敷き詰められた美しい道が続き馬越峠を歩きます。

- 1日目 新宮駅 市内観光 神倉神社・お燈祭り 尾鷲 2日目 大曾根浦駅 八鬼山越え 七曲 八鬼山(627m) 三木里駅 尾鷲 3日目 馬越峠の登山口 夜泣き地蔵 馬越峠(325m) 天狗倉岳(522m) 尾鷲駅 13:00(予定)
- ★食事:朝2回・昼1回・夕2回



▲毎年2月6日の新宮お燈祭り

**体力** 3 **山** 2 **山** 2  
**滝尻王子**から**熊野本宮大社**・**熊野川**を**新宮へ**  
**熊野古道 中辺路**と  
**川の参詣道** **4**日間

歩行時間 日目:約2時間30分、2日目:約6時間30分、3日目:約7時間30分  
 期間 4月22日(土)～4月25日(火) **参加費用 ¥74,000**  
 【集合・時間】和歌山駅 改札前(11:30)

**ポイント** 最も多くの参詣者が歩いたとされる熊野参詣道・中辺路。熊野三山の聖域のはじまりとされていた滝尻王子から熊野本宮大社まで、40Km以上の道のりを2泊3日で歩きます。熊野本宮大社に詣でた後「川の参詣道」と言われる熊野川の川舟で新宮に下り、熊野速玉大社に詣でます。

- 1日目 和歌山駅 滝尻(80m) 高原熊野神社(310m) 中辺路町 2日目 高原霧の里 上田和茶屋跡(600m) 近露王子 継桜王子 小広王子(590m) 中辺路町 3日目 小広王子 発心門王子 熊野本宮大社(90m) 川湯温泉 4日目 川船センター 熊野川下り(川の参詣道) 権現川原 新宮・熊野速玉大社 新宮駅 13:00(予定)
- ★食事:朝3回・昼2回・夕3回

★食事:朝3回・昼2回・夕3回

**体力** 3 **山** 2 **山** 2  
**那智の滝の神域**を歩きと**熊野詣**の**クライマックス**  
**熊野古道 大雲取・小雲取越え**と  
**那智三名滝めぐり** **3**日間

歩行時間 1日目:約3時間、2日目:約7時間、3日目:約5時間  
 期間 4月7日(金)～4月9日(日) **参加費用 ¥59,000**  
 【集合・時間】名古屋駅 太閤通口銀の時計前(8:30)

**ポイント** 那智大社で祈禱の儀式を受け、普段は立入禁止区域となっている那智の滝(一の滝)上流域の二の滝、三の滝へ。2日目からは「熊野詣」のクライマックス部分、大雲取越え、小雲取越えを歩き、熊野本宮大社を目指します。

- 1日目 名古屋駅 那智大社 那智の滝 二の滝 三の滝 那智大社 那智 2日目 大雲取越え 舟見峠 地藏茶屋跡 越前峠(870m) 小口 3日目 小雲取越え 桜峠(466m) 請川 熊野本宮大社 新宮駅 16:00(予定)
- ★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲那智の滝上流域の二の滝



▲熊野川の川下り(川の参詣道)



▲熊野本宮大社

**体力** 3 **山** 2 **山** 2  
**紀伊山地の百名山**2座登頂  
**大台ヶ原**と**大峰山** **2**日間

歩行時間 1日目:約3時間、2日目:約6時間  
 期間 5月13日(土)～5月14日(日) **参加費用 ¥49,000**  
 【集合・時間】新大阪駅 新幹線南改札口前(9:15)

- 1日目 新大阪駅 大台ヶ原駐車場(1570m) 日出ヶ岳(1695m) 大蛇ヶ岳 大台ヶ原駐車場 上北山村 2日目 行者還トンネル(1094m) 弥山 八経ヶ岳(1915m) 行者還トンネル 新大阪駅 19:00～20:00(予定)
- ★食事:朝1回・昼1回・夕1回

**体力** 3 **山** 4  
**地元**の**保護活動**によって復活した**登山道**  
**大台ヶ原**から**大杉谷** **3**日間

歩行時間 1日目:約2時間30分、2日目:約5時間、3日目:約5時間  
 期間 5月19日(金)～5月21日(日) **参加費用 ¥68,000**  
 【集合・時間】新大阪駅 新幹線南改札口前(9:15)

**体力** 3 **山** 2 **山** 2  
**百名山**2座と「**四国**で最も美しい山」といわれる**名山**  
**剣山**・**三嶺**・**石鎚山** **3**日間

歩行時間 1日目:約2時間、2日目:約5時間30分、3日目:約4時間30分  
 期間 5月13日(土)～5月15日(月) **参加費用 ¥78,000**  
 【集合・時間】徳島空港 到着ロビー(10:30)

**ポイント** 山肌をピンク色に彩る「アケボノツツジ」が咲くシーズンに、四国の百名山2座へ。2日目は「四国で最も美しい山」と言われる美しい山容の三嶺に登ります。

- 1日目 徳島空港 見ノ越 剣山 西島(1694m) 剣山(1955m) 西島 見ノ越 ラフォーレつるぎ 2日目 名頃登山口(900m) 三嶺ヒュッテ 三嶺(1894m) 三嶺ヒュッテ 名頃登山口 下谷山 山頂成就(1280m) 成就社(1400m) 3日目 二ノ鎖元 弥山(1974m) 土小屋(1494m) 松山空港 18:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲土小屋から石鎚山を目指す

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻繁にある。

日帰り  
 ヤマケイ登山教室  
 次晴登山部・山ノタ丸健  
 雪山講習会・入門  
 雪山STEP1  
 雪山STEP2  
 雪山STEP3  
 桜前線北上(ゆづり)  
 小笠原・熊野古道  
 島の山旅  
 西沢ロングトレッキング



# 島の山旅

日本列島には海岸線の長さが100m以上の島が現在6852もあり(総務省統計局『日本統計年鑑』)、最も島の数が多いのが長崎県で、鹿児島県、北海道、島根県、沖縄県、東京都と続きます。『日本の山』島の山旅では比較的温暖でほとんど降雪が見られないまたは少ない島を中心に企画しています。島の山旅は本土から比較的近くても船や飛行機を使って“遠いところへ来た”という旅情を楽しむことができるのも魅力の一つです。雪が苦手な方にもお勧めです。非日常感たっぷりの島の山を楽しみませんか？

●最少催行人数：12人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループの定員：16人



▲天草「日本の夕陽百選」に選ばれる夕日

## 対馬の山旅と壱岐

体力2 対馬・壱岐の山旅 玄界灘に浮かぶ2島へ

歩行時間・2日目:約5時間、3日目:約4時間

期間 10月29日(土)～10月31日(月) 参加費用 ¥84,000  
5月4日(木・祝)～5月6日(土)

【集合・時間】①福岡空港第3ターミナル到着ロビー(9:30)  
②博多港第1ターミナル(10:00)

【ポイント】花崗岩の白く輝く霊山白嶽、古代の山城跡の有明山、帰りは壱岐にも足を伸ばします。

1日目 福岡空港⇄博多港⇄厳原港⇄豆酥匠園

2日目 上見坂(150m) 白嶽・雄岳(519m) 洲藻(50m) 豆酥匠園 3日目 歴史民俗資料館(55m) 清水山(160m) 有明山(558m) 厳原港⇄壱岐島(壱岐最高峰・岳の辻)⇄博多港⇄福岡空港 19:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲対馬のシンボル白嶽(雄岳から見た雌岳と浅茅湾)



▲五島列島 セツ岳

## 伊豆諸島 神津島・天上山と利島・宮塚山

体力2 個性溢れる洋上の山

歩行時間・2日目:4時間30分、3日目:4時間30分

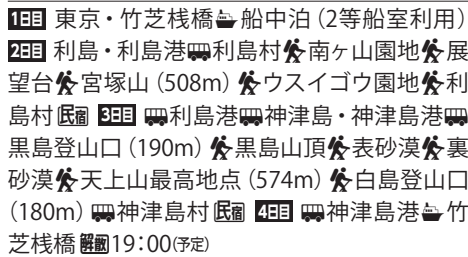
期間 3月3日(金)～3月6日(月) 参加費用 ¥49,500

【集合・時間】東京竹芝桟橋(21:00頃)

1日目 東京・竹芝桟橋⇄船中泊(2等船室利用)

2日目 利島・利島港⇄利島村⇄南ヶ山園地⇄展望台⇄宮塚山(508m)⇄ウスイゴウ園地⇄利島村⇄3日目 利島港⇄神津島・神津島港⇄黒島登山口(190m)⇄黒島山頂⇄表砂漠⇄裏砂漠⇄天上山最高地点(574m)⇄白島登山口(180m)⇄神津島村⇄4日目 神津島港⇄竹芝桟橋 19:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲利島から太平洋を眺める



▲九州と天草を繋ぐ天草五橋

1 4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

2 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

3 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

4 10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

## 五島・鬼岳とセツ岳縦走

体力2 東シナ海に浮かぶ風光明媚な大自然

歩行時間・1日目:約2時間、2日目:約4時間

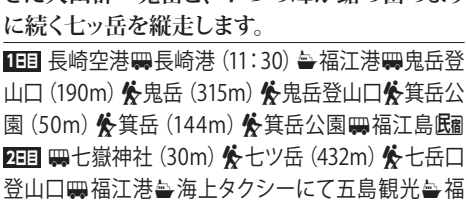
期間 ①11月19日(土)～11月21日(月) 参加費用 ①¥89,000  
②4月21日(金)～4月23日(日) ②¥84,000

【集合・時間】①長崎空港 到着ロビー(9:45)  
②長崎港ターミナル(11:00)

【ポイント】盾状火山の上に白状火山が重なってできた火山群・鬼岳と、7つの峰が鋸の歯のように続くセツ岳を縦走します。

1日目 長崎空港⇄長崎港(11:30)⇄福江港⇄鬼岳登山口(190m)⇄鬼岳(315m)⇄鬼岳登山口⇄箕岳公園(50m)⇄箕岳(144m)⇄箕岳公園⇄福江島⇄2日目 七嶽神社(30m)⇄セツ岳(432m)⇄七岳口登山口⇄福江港⇄海上タクシーにて五島観光⇄福江港⇄福江島⇄3日目 福江島内観光⇄福江港⇄長崎港(15:05)⇄長崎空港 16:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島

## 天草 観海アルプスと次郎丸嶽・太郎丸嶽

体力3 東シナ海・有明海・八代海に囲まれた島

歩行時間・1日目:約3時間、2日目:約6時間30分

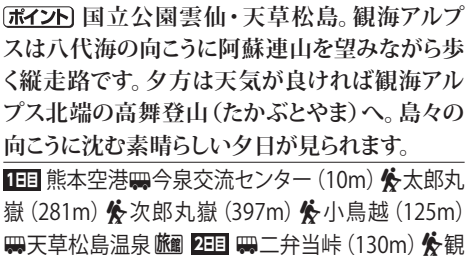
期間 3月25日(土)～3月26日(日) 参加費用 ¥35,000

【集合・時間】熊本空港到着ロビー(10:00)

【ポイント】国立公園雲仙・天草松島。観海アルプスは八代海に向こうに阿蘇連山を望みながら歩く縦走路です。夕方は天気が良いければ観海アルプス北端の高舞登山(たかぶとやま)へ。島々の向こうに沈む素晴らしい夕日が見られます。

1日目 熊本空港⇄今泉交流センター(10m)⇄太郎丸嶽(281m)⇄次郎丸嶽(397m)⇄小島越(125m)⇄天草松島温泉⇄2日目 二弁当峠(130m)⇄観海アルプス縦走⇄念珠岳(503m)⇄龍ヶ岳⇄高戸登山口(5m)⇄熊本空港 18:30(予定)

★食事:朝1回・昼1回・夕1回



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島

往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

## 瀬戸内海 3島山歩き 小豆島 寒霞溪から星ヶ城山と鬼ヶ島(女木島)・淡路島 諭鶴羽山

体力2 瀬戸内海 3島山歩き

歩行時間・1日目:約2時間30分、2日目:約4時間、3日目:約2時間30分

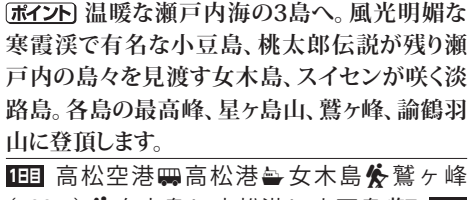
期間 2月18日(土)～2月20日(月) 参加費用 ¥64,000

【集合・時間】高松空港到着ロビー(10:30)  
高松駅(11:30)

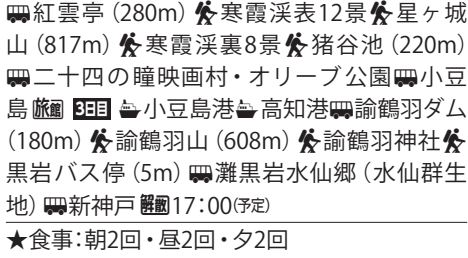
【ポイント】温暖な瀬戸内海の3島へ。風光明媚な寒霞溪で有名な小豆島、桃太郎伝説が残る瀬戸内の島々を見渡す女木島、スイセンが咲く淡路島。各島の最高峰、星ヶ城山、鷲ヶ峰、諭鶴羽山に登頂します。

1日目 高松空港⇄高松港⇄女木島⇄鷲ヶ峰(188m)⇄女木島⇄高松港⇄小豆島⇄2日目 紅雲亭(280m)⇄寒霞溪表12景⇄星ヶ城山(817m)⇄寒霞溪裏8景⇄猪谷池(220m)⇄二十四の瞳映画村・オリーブ公園⇄小豆島⇄3日目 小豆島港⇄高知港⇄諭鶴羽ダム(180m)⇄諭鶴羽山(608m)⇄諭鶴羽神社⇄黒岩バス停(5m)⇄灘黒岩水仙郷(水仙群生地)⇄新神戸 17:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島

## 八丈小島・大平山と八丈島 八丈富士・三原山

体力2 太平洋に浮かぶ温暖な島

歩行時間・2日目:3時間、3日目:5時間、4日目:6時間

期間 4月7日(金)～4月10日(月) 参加費用 ¥79,000

【集合・時間】東京竹芝桟橋(21:30)

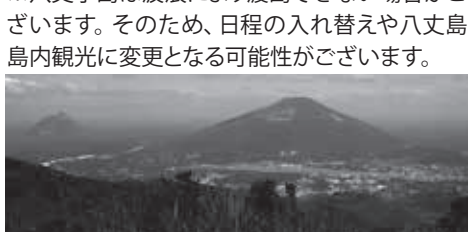
1日目 東京竹芝桟橋⇄船中泊(2等船室)⇄八丈島⇄八丈富士登山口(550m)⇄八丈富士(854m)⇄八丈富士登山口(550m)⇄八丈島⇄3日目 三原山登山口(360m)⇄三原山(701m)⇄硫黄沼⇄唐滝⇄檜立(128m)⇄八丈島⇄4日目 八重根港⇄八丈小島・鳥打港(0m)⇄鳥打集落跡⇄大平山(616m)⇄鳥打集落跡⇄鳥打港⇄八重根港⇄八丈島空港⇄羽田空港 18:30(予定)

★食事:朝2回・昼3回・夕2回

※八丈小島は波浪により渡島できない場合がございます。そのため、日程の入れ替えや八丈島島内観光に変更となる可能性がございます。



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島



▲三原山から眺める八丈富士と八丈小島

往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。

往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# 島の山旅

## ●各地の平均気温(℃)

	西表島	屋久島	五島(福江)	天草(松島)	対馬(厳原)	隠岐(西郷)	小豆島(内海)	神津島	八丈島	小笠原(父島)
2月	18.9	12.1	8.1	7.1	6.7	4.3	5.4	9.1	10.2	17.9
3月	19.9	14.3	10.7	10.2	9.7	6.9	8.4	11.0	12.2	19.2
4月	22.5	17.7	14.7	14.9	14.0	11.9	13.6	15.0	15.6	21.0
5月	25.2	20.8	18.6	19.0	17.8	16.3	17.9	18.4	18.3	23.2
年平均気温	23.7	19.4	16.8	16.5	15.8	14.3	15.6	17.0	17.8	23.2

●最少催行人数:12人 ●同行:ツアーリーダー複数名 ●1グループの定員:16人

### 体力4 西表島を完全横断と西表島最高峰登頂

## 西表島横断と古見岳4日間

歩行時間・2日目:約9時間、3日目:約5時間30分  
 期間 2月17日(金)~2月20日(月) 参加費用 ¥88,000

【集合・時間】①石垣空港 到着ロビー(15:00)  
 ②石垣港離島ターミナル(15:50)

【ポイント】亜熱帯林のジャングルをかき分け、西表島の東西を横断する健脚向きツアー。踏破したあとは西表島最高峰の古見岳に登頂します。

1日目 石垣空港⇄石垣港⇄西表島 2日目 浦内川軍艦岩⇄マリユドゥの滝⇄カンピレーの滝⇄西表島東西横断⇄イタジキ川⇄第一小屋跡⇄林道ゲート⇄仲間橋⇄西表島 3日目 登山口⇄古見岳(470m)⇄登山口⇄大原港⇄石垣港 4日目 (自由行動) 石垣(13:30発)⇄石垣空港 14:00(予定)

★食事:朝3回・昼2回・夕3回  
 ★沢登り用の溪流シューズが必要です。



▲古見岳から見た西表島の原生林

### 体力4 屋久島最高峰から花山歩道を縦走

## 宮之浦岳・黒味岳・永田岳4日間

歩行時間・2日目:約9時間、3日目:約6時間  
 期間 3月18日(土)~3月21日(火) 参加費用 ¥118,000

【集合・時間】鹿児島本港 高速船ターミナル(12:50)

【ポイント】屋久島を代表する3座、宮之浦岳、永田岳、黒味岳に登る屋久島縦走コースです。永田岳までは淀川登山口からの人気コースを辿り、入山者が少ない花山歩道を下山します。山中1泊分の荷物が増えますが、定番の往復コースに比べ歩行距離・時間が短くなりますので日程に余裕を持つことができます。

1日目 鹿児島港⇄宮之浦⇄安房 2日目 淀川登山口(1360m)⇄花之江⇄黒味岳(1831m)⇄宮之浦岳(1936m)⇄焼野三叉路⇄永田岳(1886m)⇄鹿之沢小屋(1557m) 3日目 花山歩道⇄焼峰⇄花山歩道終点(510m)⇄大川の滝⇄安房 4日目 (午前中フリー) 安房港⇄鹿児島港 15:30(予定)

★食事:朝3回・昼1回・夕3回

※食材など共同装備(1人2kg程度)の運搬協力をお願いいたします。



### 西表島横断

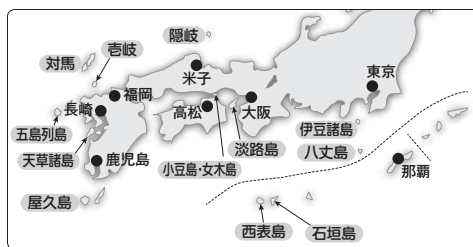
西表島の東部と西部を結ぶ横断道をまる一日かけて歩きます。浦内川の遊覧船で出発し軍艦岩から歩行開始。カンピレーの滝を過ぎるといよいよ本格的な山道です。沢をいくつか渡って、イタジキ川との合流点へ。到着時間や川の水量をみて引き返すか先に進むか決めます。流れの小さくなった浦内川に沿って歩きやがて太平洋と東シナ海の分水嶺にでます。やがて仲間川(西船附川)の上流域を下り、イリオモテヤマネコの発見など自然保護上の理由で建設中止となった林道に出ます。林道を下っていくと、やがて林道ゲートにて横断達成です。



▲屋久島・永田岳  
 洋上のアルプスとも呼ばれる屋久島。亜熱帯性気候から亜寒帯性気候までの気候帯がみられ、花山歩道では多様な植物の垂直分布が見られます。



▲隠岐諸島を歩く  
 西ノ島の摩天崖では国賀海岸の代表的な奇岩、通天橋などのダイナミックな眺望を堪能します。



### 体力2 カンピレーの滝見学後、沖縄県の最高峰に登頂

## 西表島トレッキングと於茂登岳4日間

歩行時間・2日目:約4時間、4日目:約3時間30分  
 期間 3月17日(金)~3月20日(月) 参加費用 ¥78,000

【集合・時間】①石垣空港 到着ロビー(15:00)  
 ②石垣港離島ターミナル(15:50)

【ポイント】亜熱帯のジャングルに覆われ、多くの希少動物が生息する西表島。森の奥に流れるカンピレーの滝。石垣島では沖縄県最高峰の於茂登岳に登ります。

1日目 石垣空港⇄石垣港⇄西表島 2日目 浦内川⇄軍艦岩⇄カンピレーの滝⇄軍艦岩⇄浦内川⇄石垣港 3日目 カヤックなどオプションツアー⇄石垣港⇄石垣港 4日目 登山口⇄於茂登岳(526m)⇄登山口⇄石垣空港 14:00(予定)

★食事:朝3回・昼1回・夕3回



▲浦内川のジャングルトレッキング

### 体力2 島根沖 隠岐・島後と西ノ島をめぐる

## 隠岐 最高峰・大満寺山と 摩天崖シーサイドハイキング3日間

歩行時間・1日目:約1時間30分、2日目:約2時間30分、3日目:約4時間30分  
 期間 4月14日(金)~4月16日(日) 参加費用 ¥76,000

【集合・時間】米子空港到着ロビー(11:10)

【ポイント】島根県沖の日本海に浮かぶ隠岐諸島。渡船を乗り継ぎ島前の西ノ島と島後を巡ります。西ノ島では断崖絶壁の摩天崖を夕陽が美しい国賀浜まで歩き、翌日は西ノ島最高峰の焼火山にも登頂。島後、隠岐最高峰の大満寺山からは入り組んだ入江や湾の展望など、隠岐の景観を満喫できます。西郷のかっぱ遊覧船からは北前船で栄えた漁師町の町並み、島の山々など島ならではの光景がご覧いただけます。

1日目 米子空港⇄境港⇄西郷⇄西ノ島別府港⇄摩天崖⇄通天橋⇄国賀浜⇄西ノ島 2日目 焼火山登山口⇄焼火山⇄焼火山登山口⇄別府港⇄島後西郷港⇄八尾川周遊・かっぱ遊覧船⇄西郷 3日目 林道有木線終点⇄大満寺山(607m)⇄鷲ヶ峰⇄中谷駐車場⇄西郷港⇄七類港⇄米子空港 18:00(予定)

★食事:朝2回・昼2回・夕2回

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道は明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発している。

詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。  
 山へ行こうよ アルパインツアー-日本の山 (検索) 日本の山 | 29



# 西上州の山

西上州は小さな岩山の宝庫です。首都圏から距離的には近いものの、公共交通が不便なために登山者が少ない山域です。整備された登山道は少なく、道が判りにくい部分もありますが、岩山だけにスリルと展望は抜群。短時間でバラエティ豊かな山を楽しめるのです。今回はその入門企画として、比較的登りやすい山々をセレクトいたしました。マイクロバス利用、少人数催行のツアーとなりますが、この平日企画を継続することで、西上州の山のファンを少しずつ増やしたいと考えています。雨天の場合、中止することがあります。

●最少催行人数：10人 ●同行：ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員：15人

## 同行者紹介



打田 鏝一  
(うちだ えいいち)

西上州、越後の低山、埼玉県の山、山麓から日帰りできるマイナーな山が専門。そんな山を二つ三つ組み合わせ、山麓の民宿でのうまいもんとともに楽しむ山旅を、多くの方と共有したいという思いを持って活動中。『数岩魂—ハイグレード・ハイキングの世界—』(山と溪谷社)、『山と高原地図 西上州』(昭文社)など著書多数。

**体力3** 修行僧の歩いた岩尾根  
**山3** **黒滝山** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約3時間30分  
出発日 10月26日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】九十九谷の谷奥に秘められた切り立つ岩稜をめぐる、スリリングなミニ縦走。西上州の岩山を凝縮したようなコースです。

新宿 黒滝山不動寺駐車場(625m) 馬の背 観音岩 九十九谷展望台 鷹ノ巣山 上底瀬駐車場(545m) 新宿 開通20:00(予定)



▲五老峰最高点の観音岩は、絶景が広がる

**体力3** ミッキーマウスのような岩山  
**山3** **檜沢岳** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約3時間30分  
出発日 11月9日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】檜沢川の谷奥にそばだつミッキーマウスのような岩峰です。かつて互いに罵倒しつつ登るお祭りがあった地元の名山です。

新宿 根草(690m) ヒゲスリ岩 西峰 檜沢岳(1133m) 檜沢岳神社 東の科尔 根草 新宿 開通20:00(予定)



▲檜沢川沿いの車道から見上げる檜沢岳。ミッキーマウスを思わせる

**体力3** 西上州の象徴的な岩峰へ  
**山4** **立岩** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約4時間  
出発日 12月7日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】山村の背後に傲然と突き立つ立岩は、西上州の象徴的な岩峰です。鎖場のスリルと山頂の大展望、登山口の線ヶ滝と、魅力満載。

新宿 線ヶ滝 立岩(1265m) 威怒牟巖 不動 線ヶ滝 新宿 開通20:00(予定)



▲山村の背後に突き立つ立岩は西上州の象徴的な風景だ

**体力3** 下仁田富士から二峰突き立つ岩峰へ  
**山4** **四ツ又山、鹿岳** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約5時間10分  
出発日 1月18日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】下仁田の町中から目立つ二つの奇峰を結んで周回します。6つのピークに立ちますが、いずれも展望とスリルの岩峰ばかりです。

新宿 大久保(380m) 天狗峠 四ツ又山(899m) マメガタ峠 鹿岳の科尔 一ノ岳 復 二ノ岳 往復 鹿岳登山口 大久保 新宿 開通20:00(予定)



▲鹿岳二ノ岳頂上の岩峰にて

**体力3** 不明瞭な急斜面を登る  
**山3** **高反山** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約4時間  
出発日 2月15日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】上野村の中央部に聳え、山頂からは広大な展望を楽しめます。道が不明瞭で時々岩も現れる尾根を登り、展望広がる作業道を下ります。

新宿 道の駅上野(600m) 南稜ルート 高反山(1130m) 道の駅上野 新宿 開通20:00(予定)



▲高反山頂上直下の岩峰からは上野村を広くに見渡せる

**体力3** 数山に突然現れる石碑や石仏を訪ねる  
**山3** **秋葉山、ゴシュウ山** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約4時間  
出発日 3月15日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】不明瞭な登山道はないのですが、山中には石碑、石仏などが祀られ地元の信仰を集める山です。短時間でも秘境ムードと展望を満喫。

新宿 馬居沢集落(400m) 三角穴 秋葉山(861m) ゴシュウ山 馬居沢 新宿 開通20:00(予定)



▲秋葉山頂上より妙義山方面を見渡す。足元に馬居沢集落

**体力3** 財宝を埋藏した昔話が残る  
**山3** **物語山** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約4時間20分  
出発日 4月12日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】戦国時代の哀話を秘める岩山です。登山道は不安定な急斜面の連続ですが、山頂は穏やかな雑木林。妙義山方面の展望広大です。

新宿 サンスポーツランド前(410m) 登山口 西峰 物語山(1019m) 登山口 サンスポーツランド前(410m) 新宿 開通20:00(予定)

30 日本の山 **1** 4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の緩傾斜地を3時間以内で歩ける体力が必要です。 **2** 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

**体力3** アカヤシオツツジの花を愛でる  
**山3** **笠丸山** **日帰り**

ウォ5:1 ベス★★★ 鎖岩場 荷物 水 マイクロバス

発歩行時間・約3時間  
出発日 5月10日(水) 参加費用 **¥16,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】比較的登りやすいミニ岩峰。5月にはアカヤシオを始めとしたツツジが岩稜を彩ります。大展望と岩場のスリルを堪能しましょう。

新宿 新高畑橋(935m) 地藏峠 笠丸山(1189m) 笠丸山登山口 新宿 開通20:00(予定)

**3** 6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。 **4** 10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。



▲黒滝山、切れ落ちた馬の背は、クサリやハシゴがあるものスリル満点 **1** 往復コース。登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も充分にある。転落の危険箇所が少ない。 **2** 往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転落の危険箇所が少ない。



# ロングトレッキング

遙か遠くに聳える山であっても、地道に歩けば、その頂上まで辿り着くことができる。歩けるかどうかは、自己責任ですが、仲間がいることで、歩き通せる山もある。それが、ロングトレッキングの魅力です。体力、バランス感覚の強化は必須。毎月開催の「皇居ラン&ウォーク」もお薦めです。10月からのロングトレッキングの経験を積み重ね、来年5月以降の縦走登山に備えましょう。「皇居ラン&ウォーク」についてはホームページを参照ください。

●最少催行人数:12人 ●同行:ツアーリーダー複数名 ●1グループ定員:18人(宿泊コースは16人)

**体力3** ①北丹沢のロングコース  
おおむらやま かにゆうどうやま ぼうし  
**大室山から加入道山、道志の湯** 日帰り

歩行時間・約8時間  
出発日 10月9日(日) 参加費用 **¥14,800**

【集合・時間】JR橋本駅 改札前(6:50)  
【ポイント】高尾から望む丹沢山塊の右隣に大室山は位置します。ルートファインディングを楽しみながら、一部不明瞭な尾根を歩いて大室山へ登り、加入道山へ一気に縦走します。

橋本駅 神之川キャンプ場 鐘撞山 大室山(1587m) 加入道山(1418m) 道志の湯(660m) 橋本駅 21:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲大室山からの丹沢山塊

**体力4** ④アップダウンの多いハードな尾根歩き  
みたかおせんりょう たかおせん  
**北高尾山稜から高尾山、極楽湯** 日帰り

歩行時間・約9時間  
出発日 12月23日(金) 参加費用 **¥6,800**

【集合・時間】JR高尾駅 北口改札前(7:30)  
【ポイント】小さいピークがひたすら続く植林と雑木林の尾根歩き。堂所山からは奥高尾縦走路に合流し、高尾山から極楽湯へ。12月23日はダイヤモンド富士の日。第2回『高尾山合同ハイキング』のコースとして実施いたします。

高尾駅 八王子城址 富士見台 杉ノ丸 関場峠 堂所山 景信山 城山 高尾山 京王高尾山口駅 20:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

**体力3** ⑦ブナ林のロングウォークとシャクナゲ林  
あまぎやま ほつちよういけ  
**天城山から八丁池** 日帰り

歩行時間・約8時間  
出発日 5月13日(土) 参加費用 **¥15,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(6:50)  
【ポイント】天城山を越え、伊豆半島中央部の水生地(天城峠下)までの縦走。歩いて出会うブナの森、ブナの大木がとくに美しい。シャクナゲの花期中でもあります。

新宿 天城高原 ゴルフ場(1050m) 万二郎岳(1300m) 万三郎岳(1406m) 白田山(1197m) 八丁池分岐(1180m) 水生地地下(649m) 新宿 22:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。

往復、周回、縦走コース。登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所がある。転落の危険箇所が多い。

往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭で、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場、それに匹敵する箇所が連続している。転落の危険箇所が頻発にある。

詳細は、ホームページ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。  
山へ行こうよ アルパインツアー-日本の山 (検索) 日本の山 | 31

**体力3** ②歩き通せば自信がつかます  
おおたけざん ますかりやま せおとのゆ  
**大岳山から馬頭刈山、瀬音の湯** 日帰り

歩行時間・約8時間  
出発日 11月5日(土) 参加費用 **¥6,800**

【集合・時間】JR青梅線・奥多摩駅改札前(8:30)  
【ポイント】奥多摩駅から武蔵五日市に近い温泉「瀬音の湯」を目指します。冒頭、直面する愛宕神社への急な階段がロングトレッキングの始まりにふさわしい。

奥多摩駅(338m) 鋸山 大岳山(1267m) 馬頭刈山 瀬音の湯(240m) 19:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲愛宕神社への急階段をバックに

**体力2** ⑤まずは長く歩いて見よう  
みつら  
**三浦半島横断・三浦アルプス** 日帰り

歩行時間・約5時間30分  
出発日 2月11日(土) 参加費用 **¥6,800**

【集合・時間】京浜急行・新逗子駅(8:20)  
【ポイント】三浦半島を逗子から横須賀へ横断する尾根を歩き。常緑広葉樹の森や小笹のヤブで道が一部不明瞭な箇所もある。小ピークが連続する健脚向けコース。

新逗子駅 逗子・風早橋 仙元山 乳頭山 皇山 塚山公園 安針塚駅 17:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲常緑広葉樹のトンネル

## 予告

5月20日出発 **雲取山から長沢背稜 2日間**

6月17日出発 **谷川岳馬蹄形縦走 2日間**

7月21日出発 **八ヶ岳縦走 4日間**

5月26日出発 **八十里越 3日間**

6月30日出発 **裏岩手縦走 3日間**

8月9日出発 **0mからの富士登山(五合目解散)**

※詳細は、2017年夏版パンフレットまたは「アルパインツアー-日本の山」HPでご確認ください。



▲ブナの新緑が美しい「天城山から八丁池」コース

**体力3** ③奥多摩のロングコースと言えばこのコース  
くもとりやま  
**雲取山** 2日間

歩行時間・1日目:約5時間、2日目:約8時間30分  
期間 12月3日(土)~12月4日(日) 参加費用 **¥29,000**

【集合・時間】西武池袋線・秩父駅(8:20)  
【ポイント】奥多摩エリアでは代表的なロングコース。雲取山の山頂で日の出を見てからの石尾根縦走。奥多摩駅まで歩き通すことがポイントです。

1日目 西武秩父駅 三峰神社(1412m) 白岩山(1921m) 雲取山荘(1834m) 2日目 雲取山(2017m) 鷹ノ巣山(1737m) 奥多摩駅(344m) 19:00(予定)

★食事:朝1回・昼1回・夕1回



▲石尾根縦走路と富士山

**体力4** ⑥ひたすらの尾根歩き  
おおくまづ  
**沼津アルプスから奥沼津へ** 日帰り

歩行時間・約9時間  
出発日 4月22日(土) 参加費用 **¥6,800**

【集合・時間】JR沼津駅 改札前(8:30)  
【ポイント】沼津駅集合で登山開始時刻を早めます。一般的な沼津アルプス縦走に加え、わざわざ多比口峠から先の大嵐山まで歩くことを目的としています。

沼津駅 香貫山登山口(5m) 香貫山 徳倉山(256m) 鷺頭山(392m) 大平山 大嵐山(191m) 原木駅(11m) (伊豆箱根鉄道) 駅 19:00(予定)

★食事:行動食をご持参ください。



▲沼津アルプス 小鷺頭山と富士山



# 出 発 日 一 覧

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
9/21(水)	初上	地図読み講座	入門編・地形図の読み方、コンパス操作の基本	9
10/1(土)	1	地図読み講座	実践初級編・奥多摩・高水三山	9
10/4(火)	初上	山の危急時対応	ファーストエイド・第一回 応急処置	8
10/6(木)	丸の内健康登山部	山登りセミナー	山登りセミナー	14
10/8(土)	3	応用編(200名山、他)	大山・蒜山・三瓶山	10
10/9(日)	1	初級者講習会	両神山	6
10/9(日)	1	ロングトレッキング	大室山から加入道山、道志の湯	31
10/11(火)	初上	山の天気入門	高気圧・低気圧と前線	10
10/15(土)	1	初級者講習会	赤城山・黒檜山	6
10/15(土)	2	応用編(200名山、他)	秋の尾瀬フォトトレッキング	10
10/15(土)	2	初級者講習会	大菩薩嶺から牛ノ寝通り	6
10/16(日)	1	初級者講習会	瑞牆山	6
10/19(水)	初上	地図読み講座	上達編・山岳地形の判読と山座同定	9
10/22(土)	1	初級者講習会	景信山から高尾山	6
10/22(土)	1	初級者講習会	陣馬山から高尾山	6
10/22(土)	1	初級者講習会	南高尾山稜	6
10/23(日)	1	初級者講習会	奥秩父・乾徳山	6
10/23(日)	1	丸の内健康登山部	富士山1to5 吉田口登山道	14
10/23(日)	1	初級者講習会	富士山1to5 吉田口登山道	7
10/23(日)	1	初級者講習会	富士山1to5 精進口登山道	7
10/23(日)	1	初級者講習会	富士山1to5 須山口登山道	7
10/23(日)	1	初級者講習会	富士山1to5 村山口登山道	7
10/25(火)	初上	山の危急時対応	山のリスクマネジメント・第一回 ケーススタディ	8
10/26(水)	1	西上州	黒滝山	30
10/29(土)	1	地図読み講座	実践中級編・奥武蔵・高山不動周辺	9
10/29(土)	2	初級者講習会	那須三山と三斗小屋温泉	6
10/29(土)	3	島の山旅	対馬の山旅と壱岐	28
10/31(月)	初上	山の天気入門	気象リスクを減らすための情報の利用法	10
11/3(木)	1	初級者講習会	御岳山から鍋割山	6
11/3(木)	1	初級者講習会	高水三山	6
11/3(木)	1	初級者講習会	本仁田山	6
11/5(土)	1	ロングトレッキング	大岳山から馬頭刈山、瀬音の湯	31
11/5(土)	2	応用編(200名山、他)	雲仙普賢岳・多良岳と雲仙温泉	10
11/8(火)	初上	山の危急時対応	ファーストエイド・第二回 応急処置	8
11/9(水)	1	西上州	槍沢岳	30
11/9(水)	初上	雪山講習会	雪山机上講座	15
11/10(木)	5	ゆっくり登山	縄文杉から宮の浦岳	25
11/10(木)	初上	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
11/12(土)	1	地図読み講座	実践初級編・西丹沢・大野山	9
11/13(日)	1	丸の内健康登山部	西沢溪谷	14
11/15(火)	2	ふくしまの山旅	半田山と霊山	11
11/19(土)	2	雪山STEP2	立山 雪上講習	21
11/19(土)	2	次晴登山部	那須岳	12
11/19(土)	3	島の山旅	五島・鬼岳と七ヶ岳縦走	28
11/20(日)	1	山リータ・女子百名山	両神山	13
11/22(火)	初上	山の危急時対応	山のリスクマネジメント・第二回 ケーススタディ	8
11/23(水)	1	初級者講習会	Around Fuji 秋 裏口登山道から三つ峠山	7
11/23(水)	1	初級者講習会	Around Fuji 秋 麓坂峠から三国山	7
11/23(水)	1	初級者講習会	Around Fuji 秋 宝永山	7
11/24(木)	初上	雪山講習会	雪山机上講座	15
11/26(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
11/27(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
12/3(土)	2	雪山講習会	富士山六合目・雪上講習	15
12/3(土)	2	雪山STEP2	木曾駒ヶ岳	22
12/3(土)	2	初級者講習会	ヤビツ峠から塔ノ岳、鍋割山、檜岳	6
12/3(土)	2	ロングトレッキング	雲取山	31
12/5(月)	初上	山の天気入門	冬山の気象入門(入門編)	10
12/6(火)	1	山の天気入門	竜ヶ岳	10
12/6(火)	初上	山の危急時対応	ファーストエイド・第三回 応急処置	8
12/7(水)	1	西上州	立岩	30
12/7(水)	初上	雪山講習会	雪山机上講座	15
12/8(木)	初上	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
12/10(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
12/10(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
12/10(土)	1	地図読み講座	実践初級編・奥多摩・白岩の滝から日の出山	9
12/11(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
12/17(土)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
12/17(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
12/17(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
12/17(土)	2	雪山STEP1	天神平から谷川岳	18
12/17(土)	2	山リータ・女子百名山	大菩薩嶺から2つの雁ヶ腹摺山	13
12/18(日)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
12/21(水)	初上	地図読み講座	入門編・地形図の読み方、コンパス操作の基本	9
12/22(木)	初上	雪山講習会	雪山机上講座	15
12/23(金)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
12/23(金)	1	雪山入門	黒斑山	16
12/23(金)	1	雪山STEP1	黒斑山	18
12/23(金)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
12/23(金)	1	山リータ・女子百名山	高尾山合同ハイキング	13

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
12/23(金)	1	丸の内健康登山部	南高尾山稜から高尾山	14
12/23(金)	1	ロングトレッキング	北高尾山稜から高尾山、極楽湯	31
12/24(土)	2	雪山入門	北八ヶ岳横断	16
12/24(土)	2	雪山入門	北八ヶ岳縦走	16
12/24(土)	2	雪山STEP1	黒百合ヒュッテから天狗岳	19
12/24(土)	2	山リータ・女子百名山	北八ヶ岳縦走	13
12/24(土)	3	雪山STEP1	北アルプス・燕岳	19
12/25(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
12/27(火)	初上	山の危急時対応	山のリスクマネジメント・第三回 ケーススタディ	8
1/7(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
1/7(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
1/7(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
1/7(土)	1	雪山STEP2	蓼科山	21
1/7(土)	2	雪山STEP1	金峰山	19
1/7(土)	2	山の危急時対応	山のリスクマネジメント集中講座 丹沢・寄	8
1/7(土)	2	山リータ・女子百名山	黒百合ヒュッテからの天狗岳	13
1/7(土)	3	雪山STEP2	鳳凰山	21
1/8(日)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	16
1/8(日)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	18
1/8(日)	2	雪山講習会	富士山六合目・雪上講習	15
1/10(火)	初上	山の天気入門	冬山の気象実践(中級編)	10
1/11(水)	初上	山の危急時対応	山のリスクマネジメント・第四回 ケーススタディ	8
1/12(木)	初上	雪山講習会	雪山机上講座	15
1/14(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
1/14(土)	1	雪山入門	入笠山	17
1/14(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
1/14(土)	2	雪山入門	大菩薩嶺縦走	17
1/14(土)	2	雪山STEP1	夏沢鉱泉から硫黄岳	19
1/14(土)	2	山の危急時対応	ファーストエイド集中講座 御岳山	8
1/14(土)	3	雪山STEP2	雌阿寒岳	21
1/15(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
1/15(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	16
1/15(日)	1	雪山入門	黒斑山	16
1/15(日)	1	雪山STEP1	黒斑山	18
1/15(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	18
1/17(火)	初上	山の危急時対応	ファーストエイド・第四回 応急処置	8
1/18(水)	1	西上州	四ツ又山、鹿岳	30
1/19(木)	初上	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
1/21(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
1/21(土)	1	雪山入門	愛鷹山・越前岳	16
1/21(土)	1	地図読み講座	体験入門編・高尾・高尾山	9
1/21(土)	2	雪山STEP1	根石岳山荘から天狗岳	19
1/21(土)	2	雪山STEP1	北八ヶ岳・夏沢鉱泉アイスクライミング体験	20
1/21(土)	2	山の天気入門	中信・三峰山と美ヶ原	10
1/22(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	16
1/22(日)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	16
1/22(日)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	18
1/22(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	18
1/22(日)	1	雪山STEP2	蓼科山	21
1/25(水)	1	雪山STEP1	雲竜溪谷・雲竜瀑	19
1/28(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
1/28(土)	1	雪山入門	雲竜溪谷ハイク	16
1/28(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
1/28(土)	2	雪山STEP1	黒百合ヒュッテから天狗岳	19
1/28(土)	2	雪山STEP1	赤岳鉱泉から硫黄岳	19
1/28(土)	2	雪山STEP2	四阿山	21
1/28(土)	1	丸の内健康登山部	大塚山から御岳山、つるつる温泉	14
1/29(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
1/29(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	16
1/29(日)	1	雪山入門	玉原高原	17
1/29(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	18
1/29(日)	1	山リータ・女子百名山	雲竜溪谷	13
2/4(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
2/4(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
2/4(土)	1	雪山入門	黒斑山	16
2/4(土)	1	雪山STEP1	黒斑山	18
2/4(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
2/4(土)	1	雪山STEP1	雲竜溪谷・雲竜瀑	19
2/4(土)	1	山リータ・女子百名山	北八ヶ岳・北横岳	13
2/4(土)	2	雪山STEP1	夏沢鉱泉から硫黄岳	19
2/4(土)	2	次晴登山部	草津・白根山	12
2/5(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	16
2/5(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	18
2/5(日)	1	雪山STEP2	蓼科山	21
2/5(日)	1	山リータ・女子百名山	赤城山・黒檜山	13
2/6(月)	3	熊野古道・近畿・四国	新宮お燈まつりと熊野古道・伊勢路	27
2/6(月)	10	小笠原	小笠原 父島・母島たっぷり満喫	26
2/6(月)	初上	山の天気入門	空を見て天気を予想しよう(入門編)	10
2/7(火)	1	山の天気入門	入笠山	10



# 出発日一覧

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
2/7(火)	1	山の危急時対応	山のリスクマネジメント・第五回 ケーススタディ	8
2/8(水)	1	雪山入門	草津白根山	17
2/8(水)	2	ふくしまの山旅	鹿狼山七峰縦走と羽山(相馬)	11
2/9(木)	1	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
2/11(土)	1	雪山入門	菱鷹山・越前岳	16
2/11(土)	1	雪山入門	宝樹尾根から裏見の滝	17
2/11(土)	1	ロングトレッキング	三浦半島横断・三浦アルプス	31
2/11(土)	2	雪山入門	美ヶ原と霧ヶ峰	17
2/11(土)	2	山リータ・女子百名山	四阿山	13
2/11(土)	2	雪山STEP1	北八ヶ岳・夏沢鉱泉アイスクライミング体験	20
2/12(日)	1	丸の内健康登山部	伊予ヶ岳と富山	14
2/12(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
2/12(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	16
2/12(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	18
2/14(火)	1	山の危急時対応	ファーストエイド・第五回 応急処置	8
2/15(水)	1	西上州	高反山	30
2/16(木)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
2/17(金)	3	ふくしまの山旅	只見 雪の体験	11
2/17(金)	4	島の山旅	西表島横断と古見岳	29
2/18(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
2/18(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
2/18(土)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	16
2/18(土)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	18
2/18(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
2/18(土)	1	地図読み講座	体験入門編・表丹沢・弘法山から吾妻山	9
2/18(土)	2	八ヶ岳スペシャル	Aコース 北八ヶ岳縦走	18
2/18(土)	2	八ヶ岳スペシャル	Bコース 北八ヶ岳横断	18
2/18(土)	2	八ヶ岳スペシャル	Cコース 夏沢鉱泉から硫黄岳	18
2/18(土)	2	八ヶ岳スペシャル	Dコース 根石岳山荘から天狗岳	18
2/18(土)	2	八ヶ岳スペシャル	Eコース 黒百合ヒュッテから天狗岳	18
2/18(土)	2	八ヶ岳スペシャル	Fコース 赤岳鉱泉から硫黄岳	18
2/18(土)	3	島の山旅	小豆島 寒霞渓～星ヶ城山と鬼ヶ島・淡路島	28
2/19(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	16
2/19(日)	1	雪山入門	入笠山	17
2/19(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	18
2/19(日)	1	雪山STEP2	蓼科山	21
2/22(水)	1	雪山入門	草津白根山	17
2/22(水)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
2/25(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
2/25(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
2/25(土)	1	初級者講習会	Around Fuji 冬 田貫湖から長者ヶ岳・天子ヶ岳	7
2/25(土)	1	初級者講習会	Around Fuji 冬 三方分山からパノラマ台	7
2/25(土)	1	初級者講習会	Around Fuji 冬 石割山から大平山	7
2/25(土)	2	雪山STEP1	根石岳山荘から天狗岳	19
2/25(土)	2	雪山STEP1	八幡平	20
2/25(土)	2	雪山STEP2	四阿山	21
2/25(土)	2	雪山STEP2	上州武尊山	21
2/25(土)	2	山の天気入門	戸隠高原と飯縄山スノーシュー	10
2/26(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	15
2/28(火)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
3/3(金)	4	島の山旅	伊豆諸島 神津島・天上山と利島・宮塚山	28
3/4(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	16
3/4(土)	1	雪山入門	飯盛山	17
3/4(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	18
3/4(土)	1	初級者講習会	景信山から高尾山	6
3/4(土)	1	初級者講習会	陣馬山から高尾山	6
3/4(土)	1	初級者講習会	南高尾山稜	6
3/4(土)	2	雪山STEP1	赤岳鉱泉から硫黄岳	19
3/4(土)	2	雪山STEP1	森吉山と姫神山	20
3/5(日)	1	丸の内健康登山部	群馬・玉原高原スノーシュー体験	14
3/5(日)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	15
3/6(月)	3	応用編(200名山、他)	酸ヶ湯温泉滞在と冬の八甲田山	10
3/6(月)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
3/6(月)	1	山の天気入門	春山の気象と温帯低気圧の発達(中級編)	10
3/7(火)	1	山の危急時対応	ファーストエイド・第六回 応急処置	8
3/9(木)	1	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
3/11(土)	2	雪山STEP1	蔵王縦走	20
3/11(土)	2	雪山STEP2	安達太良山	21
3/11(土)	2	雪山STEP2	日光白根山	21
3/11(土)	2	次晴登山部	磐梯山	12
3/12(日)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
3/14(火)	1	山の危急時対応	山のリスクマネジメント・第六回 ケーススタディ	8
3/15(水)	1	西上州	秋葉山、ゴシュウ山	30
3/15(水)	1	地図読み講座	入門編・地形図の読み方、コンパス操作の基本	9
3/17(金)	4	島の山旅	西表島トレッキングと於茂登岳	29
3/18(土)	2	雪山STEP2	上州武尊山	21
3/18(土)	3	雪山STEP2	硫黄岳から天狗岳	21
3/18(土)	3	雪山STEP2	大雪山・旭岳	22
3/18(土)	4	島の山旅	宮之浦岳・黒味岳・永田岳	29

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
3/18(土)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
3/19(日)	1	雪山入門	守屋山	17
3/19(日)	2	雪山STEP2	磐梯山と猫魔ヶ岳	22
3/19(日)	2	雪山STEP3	小穂独標	23
3/22(水)	5	ゆっくり登山	縄文杉から宮之浦岳	25
3/25(土)	1	地図読み講座	体験入門編・奥武蔵・天覧山から宮沢湖	9
3/25(土)	2	雪山STEP2	早池峰山	22
3/25(土)	2	雪山STEP3	南八ヶ岳・赤岳	23
3/25(土)	2	島の山旅	天草 観海アルプスと次郎丸嶽・太郎丸嶽	28
3/25(土)	2	山リータ・女子百名山	蔵王縦走	13
3/25(土)	3	桜前線北上	霧島韓国岳・高千穂峰・開聞岳	24
3/25(土)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	26
4/1(土)	2	雪山STEP1	天神平から谷川岳	18
4/1(土)	2	雪山STEP2	焼岳	22
4/1(土)	2	山リータ・女子百名山	西吾妻山	13
4/2(日)	3	桜前線北上	祖母山と九重中岳・久住山	24
4/7(金)	2	桜前線北上	福寿草の霊山と伊吹山	24
4/7(金)	3	熊野古道・近畿・四国	熊野古道 大雲取・小雲取越と那智三名滝	27
4/7(金)	4	島の山旅	八丈小島・大平山と八丈富士・三原山	28
4/8(土)	2	雪山STEP2	乗鞍岳	22
4/8(土)	2	次晴登山部	北アルプス・焼岳	12
4/8(土)	3	雪山STEP1	八甲田山と酸ヶ湯温泉	20
4/9(日)	1	初級者講習会	御岳山から鍋割山	6
4/9(日)	1	初級者講習会	高水三山	6
4/9(日)	1	初級者講習会	本仁田山	6
4/9(日)	2	桜前線北上	伯耆大山と蒜山	24
4/10(月)	2	ふくしまの山旅	飯谷山、岩倉山から大林ふるさとの山	11
4/12(水)	1	西上州	物語山	30
4/12(水)	2	桜前線北上	吉野・青根ヶ峰と高野三山	24
4/13(木)	1	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
4/14(金)	2	山リータ・女子百名山	丹沢主稜縦走	13
4/14(金)	3	島の山旅	隠岐 最高峰・大満寺山と摩天崖ハイク	29
4/15(土)	2	雪山STEP2	木曾駒ヶ岳	22
4/15(土)	2	桜前線北上	花見山と吾妻連峰・東吾妻山	24
4/16(日)	1	丸の内健康登山部	寂シヨウ尾根から滝子山	14
4/21(金)	3	島の山旅	五島・鬼岳と七ヶ岳縦走	28
4/22(土)	1	ロングトレッキング	沼津アルプスから奥沼津へ	31
4/22(土)	4	熊野古道・近畿・四国	熊野古道 中辺路と川の参詣道	27
4/27(木)	3	ゆっくり登山	剣山・次郎笠と石鎚山	25
4/28(金)	2	桜前線北上	秋田駒ヶ岳と乳頭温泉	25
4/28(金)	3	雪山STEP2	燧ヶ岳と会津駒ヶ岳	22
4/29(土)	2	雪山入門	尾瀬・至仏山	17
4/29(土)	2	雪山STEP1	湖沢カール	20
4/29(土)	3	雪山STEP3	甲斐駒ヶ岳	23
4/30(日)	3	雪山STEP3	仙丈ヶ岳	23
5/2(火)	4	山リータ・女子百名山	宮之浦岳と縄文杉	13
5/2(火)	3	立山スペシャル	Aコース 室堂スノーハイク	18
5/2(火)	3	立山スペシャル	Bコース 別山	18
5/2(火)	3	立山スペシャル	Cコース 雄山	18
5/2(火)	3	立山スペシャル	Dコース 奥大日岳	18
5/4(木)	2	雪山STEP1	白馬乗鞍岳	20
5/4(木)	3	雪山STEP3	白馬岳	23
5/4(木)	3	島の山旅	対馬の山旅と壱岐	28
5/5(金)	3	雪山STEP2	利尻島・長官山	22
5/7(日)	2	桜前線北上	アポイ岳	25
5/10(水)	1	西上州	笠丸山	30
5/11(木)	1	丸の内健康登山部	山登りセミナー	14
5/12(金)	3	雪山STEP3	北穂高岳	23
5/13(土)	1	ロングトレッキング	天城山から八丁池	31
5/13(土)	2	熊野古道・近畿・四国	大台ヶ原と大峰山	27
5/13(土)	3	熊野古道・近畿・四国	剣山・三嶺・石鎚山	27
5/14(日)	1	丸の内健康登山部	大石峠から御坂山	14
5/19(金)	3	雪山STEP3	槍ヶ岳	23
5/19(金)	3	熊野古道・近畿・四国	大台ヶ原から大杉谷	27
5/20(土)	1	初級者講習会	Around Fuji 春 宝永火口と幕岩、双子山	7
5/20(土)	1	初級者講習会	Around Fuji 春 十二ヶ岳	7
5/20(土)	1	初級者講習会	Around Fuji 春 鹿留山から杓子山、高座山	7
5/20(土)	2	ロングトレッキング	雲取山から長沢背稜	31
5/26(金)	3	ロングトレッキング	八十里越	31
6/3(土)	1	丸の内健康登山部	瑞牆山	14
6/10(土)	3	ゆっくり登山	花の九重山と祖母山	25
6/17(土)	2	ロングトレッキング	谷川岳馬蹄形縦走	31
6/30(金)	3	ロングトレッキング	裏岩手縦走	31
7/15(土)	2	丸の内健康登山部	鳳凰山	14
7/21(金)	4	ロングトレッキング	八ヶ岳縦走	31
8/9(水)	3	ロングトレッキング	0mからの富士登山(五合目解散)	31
8/10(木)	2	丸の内健康登山部	富士山	14
9/29(金)	3	丸の内健康登山部	槍ヶ岳	14



## 雪山装備（持ち物参考例）

帽子	防寒用（耳を隠す事が出来るもの。）
目出帽 (バラクラバ)	天候の悪いときに使用します。ウール、シルク、フリース製など。
手袋	ウールまたはフリース製など。予備もお持ちください。薄手のインナー手袋もあると良い。薄手のインナー手袋は、アイゼンバンドを締めるなど細かい作業時に着用します。
オーバー手袋	必携です。深雪時、強風時などに手袋を重ねて使用。
雪山用登山靴 (雪山STEP1・2・3)	靴底が固く、しっかりした冬山用登山靴。(靴底が柔らかいとアイゼンが外れるおそれがあります) 防水性、保温性があるもの。靴ひもはしっかりと緩まないように結びましょう。登山靴を購入する場合には、ご自身の足を守る大切なものなので登山用品専門店でアドバイスを受けながら、自分の足にあったものを購入しましょう。
雪用ロングスパッツ (ゲーター)	雪が靴の中に入るのを防ぎ、保温性を高めませす。ショートスパッツや夏用は不可。
登山用靴下	ウール製が快適。靴ずれ対策や防寒として薄手のインナーソックスに中厚の靴下を重ねてはくのもよい。1泊以上のコースでは予備もお持ちください。
防寒用下着 (上・下)	手首、足首まで覆うアンダーウェア。吸湿速乾性と保温性のあるもの。
山歩き用スラックス	登山用でウールやフリースなど保温性の高いものが快適。ジーンズなど綿製のもののは不可。
半袖シャツ	Tシャツ、ポロシャツ類。綿製は汗をかいた時に乾きが悪いので、吸汗速乾性素材のものが快適です。
長袖シャツ	山歩き、登山に適したものの。ウール製などで保温性が高いものが快適です。
セーター またはフリース ・ダウンジャケット	防寒用。降雪や強風、時ならぬ冷雨に冷えることがあります。ダウンジャケットも必須。
ヤッケ/オーバーパンツ または雨具上下	防風、防寒用として必携。上下セパレート型。ゴアテックス等、防水透湿性で厚みのあるしっかりした雨具であれば兼用可。
サングラス	紫外線(UV)カットのもの。裸眼では雪目になる恐れあり。
ゴーグル	吹雪の時に使用します。サングラスとゴーグルは使い分けが必要です。

- 以上の持ち物は、必要最小限のものです。この他、筆記用具、予備眼鏡、宿泊に伴い必要と思われるものを各自ご用意ください。
- 温泉に立ち寄るツアーにご参加の場合はタオル、着替えなどをお持ちください。
- 荷物預かりマークのついているコースではバスの車内あるいは立ち寄り温泉などに、着替えなど登山に不要の荷物を置いていくことができます。
- 登山中のお荷物は、スタッフバッグ(ナイロン製の袋)やビニール袋、ザックカバーなどを利用して、しっかりと防水してください。また、ご自身の持ち物には、はっきりと名前をご記入ください。
- 交通機関での移動時など、ストックの持ち運びに際しては、プロテクターをつけ、手で持ち運ぶなど周囲の人に迷惑にならないように気をつけましょう。

ヘッドランプ	ヘッドランプは登山の必須アイテムです。非常用として、日帰り登山でも、行動中は必ず携行してください。懐中電灯は不可。予備電池もご用意ください。
トイレトペーパー	水溶性のものをご用意ください。
個人用医薬品	カットバン、消毒薬、風邪薬など必要に応じて。持病薬があればお持ちください。
日焼け止め	日焼け止めクリーム、リップクリームなど必要に応じてお持ちください。
コンパス 地 図	セットでお持ちください。国土地理院発行の2万5000分の1地形図や登山用に市販されている地図など。コンパスは、携帯用で精度の高いものをご用意ください。
水 筒	水筒とテルモス(魔法瓶)との併用が望ましい。
登山用ザック	行程中必要なすべての荷物が入る容量もの。
健康保険証	万が一の事故に備えて。コピーは不可。
ビニール袋	荷物の防水やゴミの持ち帰り用として。大・小複数枚
行 動 食	チョコレート、あめ、羊羹、ビスケットなど。凍りにくく、すぐに口にできるもの。日数に応じて。おにぎりは凍るので不可。
ス ト ッ ク	ダブルストック(スノーバケット付)
スノーシュー	靴に装着して深雪で浮力を得るための道具。西洋かんじきとも呼ばれます。 <b>スノーシュー</b> マークのついたコースでは必要です。トラバース用のサイドレールやクライミングサポート機能がある登山用のモデルをお選びください。
軽アイゼン (雪山入門)	6本爪のもの。土踏まずにつける4本爪は不可。事前に調整のこと。工具も必要に応じて持参。
アイゼン (雪山STEP1・2・3)	10本爪以上のもの。アイゼンは靴との相性もありますので、購入時は登山用具店にご相談ください。サイズ調整が必要なものについては、現地ですぐに装着できるように出発前に調整をお済ませください。手袋をつけたままでも着脱できるよう事前に練習しておきましょう。
ピッケル (雪山STEP1・2・3)	一般登山用であれば、手に持って石突きがくるぶしのあたりに来る長さが標準的です。購入時は登山用具店へご相談ください。
ハーネス/ ヘルメット	<b>U-紐</b> マークのついたコースは必要です。ご購入の際は登山用品店で「雪山一般登山用」をお選びください。カラビナ、スリングもあわせてご用意ください。

- 新規に購入される場合は、登山用具店で相談の上、自分にあったサイズをご購入ください。
- ※**余裕を持ってハイキングを楽しむために、無駄な荷物は極力省き、軽量化の工夫をしましょう。**

### 『集合時間厳守のお願い』

安全登山の運行と円滑な日程管理のため、遅れの理由が交通障害によるものであっても、あらかじめ決めてご案内した出発時刻から10分を過ぎた時点で、ツアーは出発いたします。あらかじめご了承ください。お越しいただいていない方への連絡はできかねます。どうかご理解くださいますようお願い申し上げます。



# 国内旅行 旅行条件(要旨)

ヤマケイ登山教室・日本の山

このご旅行はアルパインツアーサービス株式会社(本社:東京港区西新橋2-8-11 観光庁長官登録旅行業第490号。以下当社という)が企画・実施するもので、当社がお客様が当社の定める旅行日程に従って、運送・宿泊その他の旅行に関するサービス(以下「旅行サービス」といいます)の提供を受けることができるように、手配し、旅程を管理します。ご旅行条件につきましては、下記によるほか、当社の旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)、および別途お渡しする確定書面(最終日程表)によります。

- 旅行のお申し込み**  
当社所定の申込書に所定事項をご記入のうえ、所定の申込み金を添えてお申し込みいただきます。(お電話でのご予約の場合には、3日以内に。)申込み金は旅行代金、取消料、または違約料のそれぞれ一部として取扱いします。なお当社がお申し込みを受諾し、申込書と申込み金を受理した時に旅行契約が成立します。お電話や電子メールでのご予約のみでは、旅行契約は成立していません。
- 旅行代金のお支払い**  
旅行代金は旅行開始前の所定の日より前にお支払いいただきます。
- 旅行代金に含まれるもの**  
日程に明示した航空機・バス・列車など利用交通機関の運賃及び料金(この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金(原価水準の異常な変動に対応するため、一定の期間及び一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるもの)に限ります。以下同様とします。を含みません。)、ガイド料金、入場料、宿泊料金、食事料金、税・サービス料など。
- 旅行代金に含まれないもの**  
超過手荷物運搬料金(運送機関の手荷物規則による)、クリーニング代、電話代、酒、果物類その他個人的性質の諸費用およびサービス料など、日程に明示された費用以外のもの。運送機関の課す付加運賃・料金。
- 旅行契約内容・代金の変更**  
当社は天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等のサービス提供の中止、官公署の命令、当初の運行計画によらない運送サービスの提供その他の当社

- の関与できない事由が生じた場合、契約内容を変更することがあります。またその変更に伴い旅行代金を変更することがあります。著しい経済情勢の変動により通常予想される程度を大幅に越えて利用する運送機関の運賃・料金の改定があった場合は旅行代金を変更することがあります。増額の場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって15日目にあたる日より前にお知らせします。
- 当社による旅行契約解除  
当社は次に掲げる場合においては、旅行開始前に旅行契約を解除することがあります。  
(1) お客様が所定の期日までに旅行代金を支払わないとき(この場合、別表の取消料に準じて違約料を支払っていただきます。)  
(2) お客様が、当社があらかじめ明示した性別・年齢・資格・技能その他の参加旅行者の条件をみだしていないことが判明したとき。  
(3) お客様が病氣その他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められるとき。  
(4) お客様が他の旅行者に迷惑を及ぼし、または団体旅行の円滑な実施を妨げるおそれがあると認められるとき。  
(5) 参加者の数がパンフレットに記載した最少催行人数に達しなかったとき。この場合は、旅行開始の前日より起算してさかのぼって13日目(日帰り旅行の場合は3日目)にあたる日より前までに旅行中止の旨を通知します。  
(6) 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他当社の関与しえない事由が生じた場合において、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれが大きいとき。
  - お客様による旅行契約の解除(取消料のかかる場合)  
お客様は、以下の取消料を支払って旅行契約を解除することができます。  
① 当社の責任とならないローン、渡航手続き等の事由によるお取消しの場合も表記取消料をいただきます。  
② 取消料の対象となる旅行代金とは、夫婦部屋等追加代金、延泊代金などの追加代金を含めた金額です。

別表1【国内旅行にかかる取消料】

旅行契約の解除期日	取消料
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって20日目(日帰り旅行の場合は10日目)にあたる日以降8日目にあたる日まで	旅行代金の20%
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって7日目にあたる日以降前々日まで	旅行代金の30%
●旅行開始の前日	旅行代金の40%
●旅行開始の当日	旅行代金の50%
●旅行開始後及び無連絡不参加の場合	旅行代金の全額

- お客様による旅行契約の解除(取消料のかからない場合)  
下記の場合に取消料はいただきません。(一部例外)  
①旅行契約内容に以下に例示する重要な変更が行われたとき。  
a. 旅行開始日又は終了日の変更  
b. 入場する観光地、観光施設、その他の旅行の目的地の変更  
c. 運送機関の種類又は会社名の変更  
d. 運送機関の「設備及び等級」のより低いものへの変更  
e. 宿泊施設の変更又は宿泊施設の種類の変更  
f. 宿泊施設の客室の種類、設備、景観の変更  
②旅行代金が増額された場合  
③当社が確定日程表を表記の日までに交付しない場合。  
④当社の責に帰すべき事由により、当初の旅行日程通りの実施が不可能となったとき。
- 当社の責任  
当社は当社または手配代行者がお客様に損害を与えたときは損害を賠償いたします。(お荷物に關係する賠償限度額は1人15万円)ただし次のような場合は原則として責任を負いません。天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関の事故もしくは火災、運送機関の遅延、不運またはこれらのために生ずる旅行日程の変更もしくは旅行の中止、官公署の命令、その他の当社又は手配代行者の関与し得ない事由により損害を被ったとき。

- 特別補償  
当社はお客様が当旅行参加中に、急激かつ偶然な外来の事故により生命、身体、または手荷物に被った一定の損害について、旅行業約款特別補償規程により、一定の補償金及び見舞金を支払います。
- 旅程保証  
旅行日程に8.①に掲げる重要な変更が行われた場合は、旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)の規定により、その変更の内容に応じて旅行代金の1%~5%に相当する額の変更補償金を支払います。ただし、一旅行契約について支払われる変更補償金の額は、旅行代金の15%を限度とします。また、一旅行契約についての変更補償金の額が1,000円未満の場合は、変更補償金は支払いません。変更補償金の算定基礎となる旅行代金とは、追加代金を含めた合計額です。
- お客様の責任  
お客様の故意又は過失により当社が損害を被ったときは、当該お客様は損害を賠償しなければなりません。お客様は、当社から提供される情報を活用し、契約書面に記載された旅行者の権利・義務その他企画旅行契約の内容について理解するよう努めなければなりません。お客様は、旅行開始後に、契約書面に記載された旅行サービスについて、記載内容と異なるものと認識したときは、旅行地において速やかに当社、当社の手配代行者又は旅行サービス提供者にその旨を申し出なければなりません。
- 個人情報  
当社は販売委託旅行業者は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただき、お客様がお申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。このほか、当社及び販売店では「キャンペーン」のご案内や「アンケート」のお願いなどにお客様の個人情報を利用していただくことがあります。

このパンフレットに掲載した企画旅行の旅行代金は、2016年8月15日の運賃・料金を基準としています。

2016年9月29日 第2刷発行

## ●お問い合わせ・お申し込み

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種)

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 旅行業公正取引協議会会員 ボンド保証会員



# アルパインツアーサービス株式会社

おー/ふじさん

“日本の山” 専用電話 ☎03-3503-0223 担当: 梶山、渡邊、紀平、佐々木、児玉

e-mail: kokunai@alpine-tour.com http://www.alpine-tour.com/japan/index.html

- 東京 / 〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 (第7東洋海ビル4階) ☎03(3503)1911 FAX03(3508)2529
- 大阪 / 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階) ☎06(6444)3033 FAX06(6444)3032
- 名古屋 / 〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-2 (第3千福ビル3階) ☎052(581)3211 FAX052(561)8338
- 福岡 / 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8 (セントラルビル5階) ☎092(715)1557 FAX092(715)0826
- 広島 / 広島サービスステーション (大阪支店転送電話) ☎082(542)1660
- 仙台 / 仙台サービスステーション (東京本社転送電話) ☎022(265)4611

営業時間のお知らせ / 平日: 9:30~18:30、土日祝: 定休

総合旅行業務取扱管理者 梶田広明(東京) 大島義広(大阪) 中川元宏(名古屋) 渡部秀樹(福岡)

北海道 / 北海道地区総代理店(株)りんゆう観光 〒060-0909 札幌市東区北9条東2丁目 ☎011(711)7106 FAX011(731)1456

(受託販売) 観光庁長官登録旅行業第923号 総合旅行業務取扱管理者・植田拓史

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱責任者にお訊ねください。



登山に関する最新データを網羅して  
好評発売中

# 登山白書 2016

2015年4月に設立した山と溪谷社ヤマケイ登山総合研究所が編集、刊行する『登山白書 2016』を、7月15日に発売いたします。

当社は創業以来、86年の長きに渡る皆様からのご支援のなかで、様々な情報の発信を続けていますが、この度、登山界、業界全般を通じて調査、収集、研究されている情報を包括し、年度版の『登山白書』を刊行させていただきます。

8月11日の「山の日」、スポーツライミングの東京五輪種目候補化など、新しい話題も多い登山界ですが、この1年の動きをまとめたイヤーブックとして、ぜひご活用ください。

また、今年度の登山白書は「遭難事故を減らす」という社会的使命を果すべく、「この1年間の遭難事故統計」を柱に構成しております。皆様の活動の一助となれば幸いです。

(ヤマケイ登山総合研究所 所長 久保田賢次)

## 「登山白書 2016」の主な内容

●登山界この1年 山の日関連イベント各地で開催／長野県等で登山届条例が制定、検討／火山活動の活発化と行政、山岳団体などの対応／ネパール震災復興の動き／リニア新幹線着工／スポーツライミングの盛り上がり／トレイルランニングの動き／映画・エベレストの反響は／人力で旅をする行動者たち、ほか

### ●山岳遭難事故発生状況のまとめと、

#### 2015年の山岳遭難事故事例集

北アルプス北部／北アルプス南部／ハヶ岳／中央アルプス／乗鞍／御嶽／南アルプス／奥多摩・奥武蔵／奥秩父・大菩薩／丹沢・道志／富士山・富士山周辺／白山・北陸／鈴鹿・伊吹／大峰・台高／北海道／東北／那須・日光・尾瀬・南会津／越後／谷川岳・信越／上州武尊・足尾・上毛・安蘇／妙義・西上州／箱根・伊豆／三浦・房総／近畿／中国・四国／九州・屋久島

●山域別入山者数、利用者数—環境省の「各国立公園入山者数」等統計より／海外からの登山者数、ほか

●2015年の気象を振り返る—低気圧が頻繁に発達。夏は記録的な高温に

●火山活動の状況—登山に関係の深い39山の状況と噴火警戒レベルの推移

●Yamakei Online 調査① 用具購買動向とブランド使用率

●Yamakei Online 調査② 登山と観光、こどもの成長と自然体験

●2015年 用具・ウェア素材のトピックス

- この1年間の山岳書籍、雑誌の話題と動き
- 山岳関係のエンターテインメント作品の動向（マンガ、小説、映画・テレビ番組の傾向を探る）
- 山岳トイレの改善の歩み—問題の背景、改善小史、技術開発、し尿処理データ
- 登山に関する最新研究
  - ・ドローンによる山岳遭難捜索救助技術の開発
  - ・行きたい山と行ける山を数値化してマッチング
  - ・富士山測候所を活用しての登山医学分野の研究
  - ・洞沢での携帯トイレ実証実験レポート、ほか
- 長野県の遭難事故をピックアップ —特別隊員島崎三歩の「山岳通信」より
- 捜索救助活動には、どれぐらいの費用が必要なのか
- 日本の登山組織は今 —山岳会数、所属会員数の推移
- 登山界 365日 —この1年間の主なできごと



## 登山白書 2016

【仕様】

A4判 288 ページ(予定)

19,800 円 (CD-ROM 付き)

9,800 円 (CD-ROM なし)



■お問い合わせは、下記へお願いいたします。

山と溪谷社 ヤマケイ登山総合研究所 久保田賢次

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105

神保町三井ビルディング

TEL : 03-6744-1912 FAX : 03-6744-1929

Mail : kubota-ke@yamakei.co.jp