

平成30年度都岳連

マウンテンスクール

公益社団法人
東京都山岳連盟

30.3.20

公益社団法人 東京都山岳連盟

初心者の為の登山教室（マウンテンスクール）のご案内

30.3.20

公益社団法人 東京都山岳連盟（略称 都岳連）では、山に親しみたい初めての方、または初心者を対象に、夏の山から冬の雪山稜線まで、安全に楽しく山登りをしていただけるよう「都岳連・マウンテンスクール」を平成30年6月より平成31年5月まで開校致します。

これまでに山には登ってみたいが、技術的・精神的に不安で登る機会もなかった、まったくの初心者、高山植物の咲き乱れている山から、厳しい厳冬の雪の稜線登山までのハウツーを学び、体験してもらおうというスクールです。

また、全シーズン（全期）夏・秋・冬・春期を終了された方には、公益社団法人 東京都山岳連盟会長より、修了証授与と記念品を贈呈しています。

山登りが初めての方でも、初心者の方でも安心して参加出来るスクールです。

公益社団法人 東京都山岳連盟・マウンテンスクールの主旨

この「都岳連・マウンテンスクール」を通じて、未組織登山者の安全登山の啓発と、夏の山から冬山という未知の世界への足がかりを、お手伝いすることを目的としております。

公益社団法人 東京都山岳連盟とは

登山人口が、1000万人を超えようと言われる今日、安全登山の啓発・普及、山における自然環境保全、高所登山の研究、競技登山の普及を目的に、より多くの登山者の組織化が望まれています。そうしたなかで、公益社団法人 東京都山岳連盟は長い間、登山者の組織化につとめてまいりました。

現在、全国の都道府県単位に組織された山岳団体（山岳連盟・協会）がありますが、なかで、公益社団法人 東京都山岳連盟は60数年以上にわたる古い歴史と、最も大きな組織を持つ山岳団体で、日本の登山界の中核となって活動している団体です。

現在加盟している山岳団体は、200団体（構成人数約30,000人）と、個人会員650名を数えております。

マウンテンスクールの役員

校 長	亀山健太郎	公益社団法人 東京都山岳連盟会長
チーフリーダー	松元邦夫	公益社団法人 東京都山岳連盟安全登山教室担当理事
マネージャー	篠原清子	公益社団法人 東京都山岳連盟安全登山教室専門委員

募集要項

- 1 対象 山登りが初めて（経験者可）で、18歳～75歳までの方
- 2 募集中 第1期（夏山編） 平成30年 5月28日（月）
～平成30年 8月26日（日）
- 準備中 第2期（秋山編） 平成30年 8月28日（火）
～平成30年11月18日（日）
- 準備中 第3期（冬山編） 平成30年12月04日（火）
～平成31年 2月17日（日）
- 準備中 第4期（春山編） 平成31年 3月0日（水）
～平成31年 5月19日（日）

26年度より、チョイス山行・オプション山行 が出来ます

26年度より実技山行を選んで参加することが出来るようになりました。トレッキングスクールに入校したが、都合で行けなかった山、又は、行きたい山を個々に選んで参加できます。机上講習も自由に参加できます。

ただ、チョイス・オプション山行の場合は受講料が多少高めなるのと、都岳連会長からの終了証と記念品は出ません。

また、オプション山行はかつてトレッキングスクール又はマウンテンスクールに参加した方のみです。

- 3 定員 最少実施人数15名～

- 4 受講料 ① 1期夏山のコース 56,000円
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、50,000円
- ② 2期秋山のコース 62,000円
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、56,000円
- ③ 3期冬山のコース 42,000円
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、38,000円
- ④ 4期春山のコース 42,000円
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、38,000円
(開校日以外に一度でも受講されますと、受講料は返金致しません)

夏山チョイス・オプションの受講料

チョイス

チョイスの各山行は、18,000円

但し、大天井・常念 29,000円

奥穂高	30,000円
谷川体験ビバーク	20,000円

オプション

I 地図読み	8,000円
II 中央アルプス 木曾駒ヶ岳・宝剣受	18,000円
III 南アルプス 甲斐駒ヶ岳・仙丈岳	29,000円
IV 八ヶ岳 トレッキング,	13,000円
V ナイトハイク 丹沢,	13,000円

◎ 複数の参加は、行ける山を組み合わせてください

机上講習に参加は自由ですが、実技前の机上講習には、参加が必須です。

(要項を配り、実技山行の各種説明をおこないます)

チョイス・オプションの申込の場合は、申込みましたら、受講料は返金は出来ません。

バス・宿泊場所の手配やキャンセル料、保険の総人数のキャンセル、再申し込み等が発生しますから、チョイス・オプションを申込み場合は、都合・体調などを留意して申し込んで下さい。

講習生もチョイス・オプション生も、交通費・宿泊費の実費は別途

ご負担いただきます

交通手段は、新宿より往復貸切バスとなります。

(バス料金は、講師を含めて全員で頭割りします)

- 6 行動予定 別紙カリキュウム参照
- 7 装 備 別紙の装備が揃えられる方
- 8 机上講習 カリキュラム参照
毎回19時～21時まで、小田急線参宮橋下車の、国立オリンピック記念青少年総合センターで行います。
- 9 その他 山で、講師の指示に必ず従えられる方（講師の指示に従わないでおきた事故に関しては、都岳連は一切の責任を負いません）で、自己管理ができ、しかも現在通院をしてなく、心臓病のような重大な持病を持っていない方
- 10 申し込み 説明会后、申し込みを受付けます。
また、同時に受講料を納入していただきます。
(説明会後のキャンセルは構いません)

11 問合せ先 携 帯 090-4078-1738

固 定 03-5346-1084

マウンテンスクール担当 篠原

山に出かけていることがあります。携帯に掛けていただければ、
コールバックいたします。

★ 問い合わせ等は、事務局に電話をしないで、担当の篠原までをお願いします。

そ の 他

- ◎ 申込みは、開校日の説明会後になります。
申込書と受講料を納入していただきます。
- ◎ 開校日にどうしても出席出来ない場合は、事前にご連絡ください。
- ◎ 机上講習は、毎回19時から21時まで、小田急線参宮橋下車の、国立オリンピック記念青少年総合センター（オリセン）で行います。
- ◎ 掲示板に「公益法人東京都山岳連盟事業部」〇〇番教室と表示されています。
- ◎ 机上・実技講師は、日本体育協会・日本山岳協会公認山岳スポーツ指導員及びコーチ、山岳プロガイド及び各分野の専門家です。
- ◎ 実技講習の集合場所と時間は、新宿西口安田生命ビル横、三菱銀行の看板があるあたりに、午前6時45分までにおいでください。貸切バスがいます。
座席は先着順となります。
- ◎ 天候等の状況により、ルートが変更することも、登頂せず引き返す場合もあります。
- ◎ 実技講習の後に、現地で温泉に入浴します。着替えを忘れずに。
- ◎ 実技期日・実技場所・宿泊場所・机上講習などの内容が変わる場合もあります。

〒101-0048

東京都千代田区神田司町2-10 パークサイトビル 2F

公益社団法人 東京都山岳連盟 安全登山委員会

指導委員会・遭難対策委員会・気象委員会・企画室協力

URL: <http://www.togakuren.com>

トレッキングに必要な装備

(説明会の時に詳しく説明します)

必 要 装 備	1 期	2 期	3 期	4 期
トレッキングシューズ (布の軽登山靴)	○	○		
革の軽登山靴	○	○	○	○
厚手の靴下 スペアー 共	○	○	○	○
ズボン	○	○		
厚手のズボン			○	○
毛・化繊の上下の下着		○	○	○
シャツ	○	○		
厚手のシャツ			○	○
帽子 (つばが広いもの)	○	○		
耳が覆える帽子 (目出帽等)			○	○
10mm位のテープ3m 又は、ハーネス	○	○	○	○
安全環付カラビナ2枚、120cmのスリング	○	○	○	○
バンダナ	○	○	○	○
薄手の手袋	○	○	○	○
厚手の毛糸の手袋			○	○
オーバー手袋			○	○
ゴアテックスの雨具上下	○	○	○	○
オーバーヤッケ			○	○
オーバーズボン			○	○
ロングスパッツ			○	○
防寒具 (フリース・羽毛服等)	○	○	○	○
ザック 35リッター以上	○	○	○	○
テルモス 0.45L以上	△	△	○	○
水筒 1L以上	○	○		
懐中電灯	○	○	○	○
ザックカバー	○	○		
ナイフ	○	○	○	○
ストック	△	△	○	○
アイゼン 10本爪以上 (前爪が有る物)			○	○
ゴーグル又は、サングラス	○	○	○	○
地図及び磁石	○	○	○	○
筆記用具	○	○	○	○
保険証	○	○	○	○
着替え・小屋着 (寝間着になる物)	○	○	○	○

当スクールは次の方を対象としています

- ☆ これから山登りを始めたい方
- ☆ 知識・装備等を調べたが、なかなか学べない初心者の方
- ☆ 低山ハイキングからアルプスの3000m級の山にステップアップしたい方
- ☆ 年間を通じて山登りを楽しみたい、特に雪のある山に挑戦したい方
- ☆ 山登りを一緒に楽しめる友達と出会いたい

次の知識・技術の習得を目指します

- ☆ 必要な服装や装備の正しい選び方や使い方
- ☆ 季節に応じた登山知識や技術
- ☆ 「いざ」という時の対処方法
- ☆ 山の楽しみ方

マウンテンスクールのモットー

- ☆ 道迷いしないように、山を案内いたします
- ☆ しっかりとした技術を指導いたします
- ☆ 皆さんの安全を確実に確保いたします
- ☆ 山登りを好きになってもらい、生涯の趣味として続けてもらえるようにお手伝いいたします
- ☆ 山での自然環境を学んでいただきます

チーフリーダー 松元邦夫