

# 初心者の為の登山教室

## マウンテンスクールのご案内

(旧トレッキングスクール、呼称を変更しました)

2017.10.1

公益社団法人 東京都山岳連盟（通称 都岳連）では、山に親しみたい初めての方、または初心者の方を対象に、夏の間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29年5月より平成30年5月まで開校しております。

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。

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。

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おります。

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。

### 26年度より 新企画 チョイス山行ができます。

26年度より実技山行を選んで参加することができるようになりました。旧トレッキングスクールに入校したが、都合により行けなかった山、または、初めての方でも行きたい山を個々に選んで参加できます。机上講習も参加できます。

ただ、チョイス山行の場合は受講料が多少割高になると、都岳連会長からの修了書と記念品は出ません。

### 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 終了 第1期（夏山） 平成29年 5月29日（月）  
～平成29年 8月27日（日）  
終了 第2期（秋山） 平成29年 9月 1日（金）  
～平成29年11月19日（日）  
募集中 第3期（冬山） 平成29年12月 7日（木）  
～平成30年 2月19日（日）  
準備中 第4期（春山） 平成30年 3月 1日（水）  
～平成30年 5月21日（日）  
  
募集中 オプション 平成30年 1月13日（日）～14日（日）八ヶ岳  
平成30年 2月 3日（土）～ 4日（日）ナイトマウンテン

- 3 定 員 最少実施人数15名～  
一人の講師に、受講生6～8人が1パーティで、パーティごとに行動します。  
基本的には、弱い人、技術不足の方に合わせて行動します。  
時には、ロープで確保しながら行動もします。
- 4 保 険 (保険は毎回加入いたします)  
都岳連指定の保険に加入させていただきます。  
他の保険に加入している方は、二重加入になります  
万が一怪我があった場合は、保険の範囲とさせていただきます。
- 5 受 講 料
- |                   |         |
|-------------------|---------|
| 第1期(夏山)のスクール生の受講料 | 48,000円 |
| 但し、加盟団体員・個人会員は、   | 44,000円 |
| 第2期(秋山)のスクール生の受講料 | 59,000円 |
| 但し、加盟団体員・個人会員は、   | 54,000円 |
| 第3期(冬山)のスクール生の受講料 | 42,000円 |
| 但し、加盟団体員・個人会員は、   | 37,800円 |
| 第4期(春山)のスクール生の受講料 | 42,000円 |
| 但し、加盟団体員・個人会員は、   | 37,800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)

#### 冬山のオプション山行の受講料

雪の八ヶ岳の景色を満喫しよう 1泊2日

18,000円

ナイトマウンテング 朝帰り 一晩中歩いてみよう

8,000円

(チョイス・オプションの場合は、加盟団体員・個人会員の割引はありません)

全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)

注) チョイス、オプションの場合は、申し込みましたら、受講料と保険料は返金いたしません。

バス・宿泊場所の手配や宿泊場所のキャンセル料、保険の総人数の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・体調等を留意して申し込んでください。

講習生もチョイス・オプション生も交通費・宿泊費等の実費は別途ご負担いただきます。各回ごとに、出発時にバスの中で集めます。

(バス代・高速代は講師を入れた全員で頭割りです。)

交通手段は、新宿より往復とも貸切バスとなります

- 6 行動予定 カリキュラム参照
- 7 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おこないます
- 8 講師 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が皆様の安全を確保致します。
- 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、協調性がある方で、しかも現在通院をしていなく、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 説明会終了後に、その場で受講の申し込みを受付けます。  
また、申込みと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）。  
尚、事前に下記問合せ先に連絡くだされば、受講の「しおり」、及び申込書を郵送いたします。
- 11 問合せ先 TEL・FAX 03-5346-1084  
携 帯 090-4078-1738  
問合せ等は、担当の篠原までをお願いします。  
（事務局に電話をしないでください）  
山などに行っていて電話に出ない場合があります、その時は携帯の留守電に、名前と電話番号を入れてください、折り返し電話を致します。

# マウンテスクール 机上・実技カリキュラム

(平成29年5～30年5月)

## ☆ 第1期 夏山編 終了

開校式	5月29日(月)	セ	夏山の心構えと装備について
実技1	6月17日(土) ～18日(日)	1泊	荒々しい姿の横岳.赤岳.阿弥陀 八ヶ岳 赤岳
机上2	6月21日(水)	セ	地形図の見方
実技2	7月22日(土) ～23日(日)	1泊	お花畑の千畳敷カール 中央アルプス 木曾駒・宝剣岳
机上3	7月31日(月)	セ	山の医学 熱中症・脱水症
実技3	8月25日(金) ～27日(日)	2泊	北アルプスの大縦走 燕ヶ岳～大天井岳～常念岳

オプション I	7月2日(日)	地図読み山行
オプション II	7月29日(土)～30日(日)	北アルプス 白馬岳

>

## ☆ 第2期 秋山編 終了

開校式	9月1日(金)	セ	秋山の心構えと装備について
実技1	9月9日(土) ～10日(日)	1泊	日本第一位の高峰 富士山
机上2	9月21日(木)	セ	山の医学
実技2	9月29日(金) ～10月1日(日)	2泊	南アルプスの雄 甲斐駒ヶ岳と仙丈岳
実技3	10月14日(土) ～15日(日)	1泊	3000mの頂から北アが一望 乗鞍岳と焼岳
机上3	10月16日(月)		テーピングの実践
机上4	11月13日(月)	セ	秋山から冬山までの気象
実技4	11月18日(土) ～19日(日)	1泊	東北の名峰 磐梯山と安達太良山

オプション III	9月23日(土)～9月24日(日)	生き抜くための体験ビバーク
-----------	-------------------	---------------

## ☆ 第3期 冬山編 募集中

開校式	12月7日(木)	セ	冬山の心構えと装備について
実技1	12月23日(土) 24日(日)	1泊	後立山が一望できる 北アルプス 八方尾根
机上2	1月11日(木)	セ	緊急避難 ビバーク
実技2	1月20日(土) ～21日(日)	1泊	雪洞体験ビバーク 谷川岳
机上3	2月8日(木)	セ	冬の医学 低体温症・凍傷
実技3	2月17日(土) ～18日(日)	1泊	樹氷の中を歩く 北八ヶ岳縦走

オプション V	1月13日(土)～14日(日)	八ヶ岳
オプション VI	2月3日(土)夜～4日朝迄	ナイトマウンテング

☆ 第4期 春山編 準備中

開校式	3月1日(木)	セ	春山の心構えと装備について
実技1	3月10日(土) ～11日(日)	1泊	八ヶ岳連峰が一望できる <b>車山と蓼科山</b>
机上2	3月23日(金)	セ	山の医学
実技2	4月14日(土) ～15日(日)	1泊	残雪と秘湯の <b>那須連峰</b>
机上3	5月15日(火)	セ	地形図の見方
実技3	5月19日(土) ～20日(日)	1泊	こぶしの花咲く <b>谷川岳</b>

ご注意

- ◎ 事前に、「問合せ先」に、ご連絡ください。案内の「しおり」を送ります。
- ◎ 申込みは、開校日の同日の説明会後になります。申込み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できない場合は、事前にご連絡ください。
- ◎ 山岳保険は、都岳連指定の期日指定保険に加入いたします。他の山岳保険に加入の方も、加入します。(二重加入になります)。
- ◎ チョイス山行・オプション山行の受講料は、キャンセルなさっても返金致しません。
- ◎ 机上講習は、午後7時より9時まで小田急線参宮橋の国立青少年オリンピックセンター(オリセン)でおこないます。  
掲示板に「東京都山岳連盟事業部」で〇〇番教室と表示されています。
- ◎ 実技講習の集合場所と時間は、新宿西口安田生命ビル横、保険ポート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、「公益法人東京都山岳連盟 マウンテンスクールと表示された富士急の貸切バスがいます。
- ◎ 状況により、ルートが変わることがあります。また天候の具合により登頂せずに、小屋より引き返す場合もあります。
- ◎ 実技講習の後、現地で温泉に入浴します。着替えを忘れずに。
- ◎ 机上講習日が会場の都合で変更になることがあります。  
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があります。

〒101-0048

東京都千代田区神田司町2-10 パークサイドセブン2F  
公益社団法人東京都山岳連盟 事務局

TEL 03-3526-2550 (月～金 13時～17時)

FAX 03-3526-2551