

初心者のための

トレッキングスクールのご案内

24.1.23

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、安全に楽しくトレッキングをしていただけるよう「都岳連・トレッキングスクール」を平成24年3月より平成25年2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、まったくの初心者に、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トレック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・トレッキングスクール」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、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。

山登りが始めての方でも、初心者の方でも安心して参加出来ると思います。

募集要項

- 1 対象 山登りが初めて(経験者可)で、18歳~65歳までの方
- 2 募集中 第4期(春山) 平成24年 3月 1日(木)
~平成24年 5月27日(日)
準備中 第1期(夏山) 平成24年 6月 4日(月)
~平成24年 8月26日(日)
準備中 第2期(秋山) 平成24年 9月 6日(木)
~平成24年11月18日(日)
準備中 第3期(冬山) 平成24年12月 7日(金)
~平成25年 2月14日(火)
- 3 定員 最少実施人数15名~
- 4 保険料 第1期 900円 第2期 1,200円
第3期・第4期 各期ごとに 2,700円
(都岳連指定の保険に加入させていただきます。
他の保険に加入の方は、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・第4期のコース 28,000円
但し、加盟団体員・個人会員は、25,200円
第2期のコース 37,000円
但し、加盟団体員・個人会員は、33,300円
第3期のコース 33,000円
但し、加盟団体員・個人会員は、29,700円
(開校日以外に一度でも受講されますと、その期は返金致しません)
- 交通費・宿泊費は別途ご負担いただきます。
交通手段は、新宿より往復とも貸切バスになります
- 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
- 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 各期毎に、説明会后申し込みを受付けます。また、同時に受講料と保険料（都岳連指定の保険、他の保険は認めません）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 TEL・FAX 03-5346-1084 (担当 篠原)
問合せは、都岳連事務局でなく、担当の篠原までをお願いします

〒104-0031

東京都中央区京橋1-9-9 湘南産業八重洲ビル4F

社団法人東京都山岳連盟 事務局

TEL 03-5524-5231 (月～金 13時～17時)

カリキュラムは次頁です

トレッキングスクール 机上・実技カリキュラム

(2012年3月～2013年2月)

☆ 第4期 春山編 募集中

開校式	3月 1日 (木)	セ 409	春山の心構えと装備について
実技1	3月17日 (土) ～18日 (日)		東北の名山 安達太良山
机上2	4月11日 (水)	セ 402	山と医学
実技2	4月21日 (土) ～22日 (日)		残雪と秘湯の 那須連峰
机上3	5月10日 (木)	セ 409	地形図の見方
実技3	5月26日 (土) 27日 (日)		こぶしの花咲く 谷川岳

☆ 第1期 夏山編 準備中

開校式	6月 4日 (月)	セ 405	夏山の心構えと装備について
実技1	6月16日 (土) 17日 (日)		花が咲き乱れる千畳敷 中央アルプス 木曾駒ヶ岳
机上2	7月 9日 (月)	セ 304	山の地形と生い立ち
実技2	7月28日 (土) ～29日 (日)		後立山全山が望まれる八方尾根 北アルプス 唐松岳
机上3	8月 6日 (月)	セ	救急法 熱中症 脱水症
実技3	8月25日 (土) ～26日 (日)		日本第二の高峰 南アルプス 北岳

☆ 第2期 秋山編 準備中

開校式	9月 6日 (木)	セ	秋山の心構えと装備について
実技1	9月22日 (土) ～23日 (日)		北アルプスが一望できる 乗鞍岳・焼岳
机上2	10月 1日 (月)	セ	救急法 II テーピング
実技2	10月13日 (土) ～14日 (日)		東北の名峰 安達太良 磐梯山
机上3	10月24日 (水)	セ	秋山から冬山の気象
実技3	11月 3日 (土) ～4日 (日)		静かな初冬の 八ヶ岳 赤岳
実技4	11月17日 (土) 18日 (日)		北アルプス 西穂稜線 冬の上高地 上高地

カリキュラムは次頁です

☆ 第3期 冬山編 準備中

開校式	12月 7日 (金)	セ	冬山の心構えと装備について
実技1	12月22日 (土) ～24日 (月)	2泊	後立山が一望できる 遠見尾根・八方尾根
机上2	1月10日 (火)	セ	救急法 低体温症 凍傷
実技2	1月14日 (土) ～15日 (日)		日本一の高峰 富士山
机上3	2月 4日 (土)		樹氷の中を歩く
実技3	2月 5日 (日)		北八ヶ岳縦走
机上4	2月14日 (火)	セ	緊急避難 ビバーク

実技講習の集合場所と時間は、新宿西口6時45分までです。貸切バスで行きます。

実技講習の後は、現地で温泉に入浴して帰京するのを原則としています。

コース・宿泊場所・机上講習の内容が変わる場合があります。ご承知ください。

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です。