

# マウンテンスクール (令和元年8月～令和2年6月まで)

## 机上・実技カリキュラム(令和元年8月夏山～令和2年6月春山まで)

2019. 5. 27

### ☆ 第 1 期 令和元年度 夏山編 募集中

開校式&机上1 5月27日(月)	セ	◎ マウンテンスクールについて ◎ 夏山の心構えと装備について
実技1 6月15日(土) ～16日(日)	実技 I	<b>八ヶ岳 (赤岳・阿弥陀岳)</b> 新宿＝中央高速道路＝小淵沢IC＝美濃戸口～美濃戸～北沢～赤岳鉱泉小屋 赤岳鉱泉～行者小屋～文三郎尾根～赤岳～阿弥陀岳～南沢～美濃戸～新宿
机上2 6月20日(木)	セ	◎ スポーツクライミングのすべて
実技2 7月27日(土) ～28日(日)	実技 II	<b>北アルプス 白馬岳</b> 新宿＝榎池～天狗原～白馬お池山荘 白馬山荘～三国境～白馬岳～大雪渓～白馬尻～猿倉＝新宿
机上3 7月30日(火)	セ	◎ 登山医学 熱中症・脱水症
実技3 8月23日(金) 24日(土) 25日(日)	実技 III	<b>北アルプス 燕岳～大天井岳～常念岳</b> 新宿＝中央高速道路～中房温泉 中房温泉～合戦尾根～燕山荘～燕岳～大天井岳～大天荘 大天荘～常念乗越～常念岳～常念小屋～一ノ沢登山相談所
オプション 1 8月 3日(土) 4日(日)		<b>中央アルプス 木曾駒ヶ岳・宝剣岳</b> 新宿＝しらび平＝千畳敷～乗越浄土～中岳～木曾駒ヶ岳～宝剣山荘 宝剣山荘～宝剣岳～三の沢分岐～極楽平～千畳敷～しらび平～新宿

### ☆ 第 2 期 令和元年度 秋山編 準備中

開校式&机上1 8月28日(水)	セ	◎ マウンテンスクールについて ◎ 秋山の心構えと装備について
実技1 9月 7日(土) 8日(日)	実技 I	<b>南アルプス 日本第2位の高峰 北岳</b> 新宿＝芦安＝広河原～白根御池小屋 白根御池小屋＝肩の小屋～北岳～肩の小屋～大樺沢二俣～広河原～新宿
机上2 9月17日(火)	セ	◎ 秋山から冬山までの気象
実技2 9月21日(土) 9月22日(日) 9月23日(月) 9月24日(火)	実技 II	<b>北アルプス 日本第3位の高峰 奥穂高</b> 新宿＝沢渡＝上高地～明神～徳澤園～横尾山荘 横尾山荘～潤沢～ザイテングラード～奥穂山荘 奥穂山荘～奥穂高～潤沢～横尾～徳澤園～明神～上高地＝沢渡＝新宿 予 備 日
机上3 10月16日(水)	セ	◎ テーピングの実践
机上4 11月14日(木)		◎ 山道具の話
実技3 11月16日(土) 11月17日(日)	実技 III	<b>東北の名山 安達太良山</b> 新宿＝岳温泉～安達太良高原スキー場～安達太良山～くろがね小屋 くろがね小屋～勢至平～安達太良高原スキー場
オプション 2 10月18日(金) 10月19日(土) 10月20日(日)		<b>南アルプス 甲斐駒ヶ岳・仙丈ヶ岳</b> 新宿＝戸台＝北沢峠～長衛荘 長衛荘～仙水小屋～仙水峠～駒津峰～甲斐駒～駒津峰～北沢峠～長衛荘 長衛荘～五合目～小仙丈～仙丈岳～五合目～北沢峠

☆ 第 3 期 令和元年度 冬山編 準備中

開校式&机上1 12月 4日(火)	セ	◎ マウンテンスクールについて ◎ 冬山の心構えと装備について
実技1 12月23日(土) ～24日(日)	実技 I	後立山が一望出来る 八方尾根 新宿＝白馬＝ゴンドラ兎平＝リフト八方池山荘～周辺訓練～八方池山荘 八方池山荘～八方池～下の樺～八方池～八方池山荘＝ゴンドラ白馬＝新宿
机上2 1月10日(木)	セ	◎ 緊急避難 ビバークについて
実技2 1月20日(土) ～21日(日)	実技 II	谷 川 岳 (雪上訓練) 雪洞ビバーク(希望者のみ) 新宿＝土合～白毛門岳登山口～土合山の家 土合山の家～天神平～熊穴避難小屋～天神平～土合＝新宿
机上3 2月 7日(木)	セ	◎ 冬山の医学 低体温症 凍傷
実技3 2月17日(土) ～18日(日)	実技 III	樹氷の中を歩く 北八ヶ岳 新宿～ピラタスロープウエー～縞枯山～茶臼山～麦草ヒュッテ(泊) 麦草峠ヒュッテ～五辻～ピラタス～北横岳～ピラタス～新宿
オプション 3 八ヶ岳赤岳周辺 1月 5～ 6日	1泊	八ヶ岳周辺トレッキング 新宿＝諏訪南＝美濃戸口＝美濃戸＝北沢～赤岳鉱泉 赤岳鉱泉～中山展望台～行者小屋～南沢～美濃戸～美濃戸口＝新宿

☆ 第 4 期 令和元年度 春山編 準備中

開校式&机上1 2月28日(水)	セ	◎ マウンテンスクールについて ◎ 春山の心構えと装備について
実技1 3月 9日(土) ～10日(日)	1泊	車山・蓼科山 新宿＝ビーナスライン～車山～ホテルコロシアン蓼科 宿～幸福の鐘～七合目～將軍平～蓼科山～幸福の鐘＝ビーナスライン＝新宿
机上2 3月26日(月)	セ	◎ 地図の見方
実技2 4月13日(土) ～14日(日)	1泊	残雪と秘湯の 那須連峰 新宿～ロープウエー～茶臼岳～峰ノ茶屋避難小屋～三斗小屋温泉大黒屋泊 大黒屋～沼原～牛首～峰ノ茶屋避難小屋～峠ノ茶屋下駐車場～新宿
机上3 5月15日(火)	セ	◎ 夏山から秋山までの気象
実技3 5月18日(土) ～19日(日)	1泊	こぶし・しゃくなげの花咲く 谷川連峰・赤城山 新宿～赤城山～湯檜曾湯の陣予定(泊) 湯の陣～天神平～天神尾根～トマの耳～天神平～土合～新宿
オプション 5 4月21日(日)		地図読み山行 現地集合～現地解散 高尾山城山北東尾根

実技講習の集合場所と時間は、新宿西口に6時45分までです。貸切バスで行きます。  
 実技講習後に、現地の温泉に入浴して帰京するのが原則としています。  
 実技場所・コース・宿泊場所・机上講習の日時、内容、が変わる場合があります。  
 机上講習は、19時から21時までです。  
 机上講習の場所は、小田急線参宮橋下車の、国立青少年オリンピックセンターです。  
 入口の掲示板には、東京都山岳連盟事業部と表示されています。