マウンテンスクール （令和2年9月秋山～令和3年5月まで）

机上・実技カリキュラム（令和2年6月夏山～令和3年5月春山まで）

☆ 第１期　令和2年度 夏山編　　中 止

2020.5.13

開校式＆机上1 6月 1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13日（土） ～14日（日）	実技 I	八 ヶ 岳 （赤岳・中岳・阿弥陀） 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17日（水）	セ	◎ 登 山 医 学 熱中症・脱水症
実技2 7月11日（土） 12日（日）	実技 I	中央アルプス 木曽駒ヶ岳・宝剣岳 新宿＝中央高速＝駒ヶ根＝千畳敷～乗越浄土～木曾駒ヶ岳～宝剣山荘 宝剣山荘～宝剣岳～極楽平～千畳敷～しらび平～駒ヶ根～新宿
机上3 7月21日（火）		◎ スポーツクライミングのすべて
実技3 8月 1日（土） ～ 2日（日）	実技 Ⅲ	北アルプス 白 馬 岳 新宿＝栂池～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
オプション 1 8月21日（金） 22日（土） 23日（日）	OP 2泊	北アルプス 燕岳・大天井岳・常念岳 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

☆ 第２期　令和2年度 秋山編　　募集中

開校式＆机上1 9月 2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12日（土） ～13日（日）	実技 I	中央アルプスの名峰 木曽駒ヶ岳・宝剣岳 新宿＝中央高速＝駒ヶ根＝千畳敷～乗越浄土～木曾駒ヶ岳～宝剣山荘 宝剣山荘～宝剣岳～極楽平～千畳敷～しらび平～駒ヶ根～新宿
机上2 9月24日（木）	セ	◎ 気 象
実技2 10月16日（金） 17日（土） 18日（日）	実技 Ⅱ 2泊	北アルプス 槍 ヶ 岳 新宿＝沢渡＝上高地～明神～徳澤園～横尾山荘 横尾山荘～一ノ俣～槍沢ロッジ～水俣乗越～ヒュッテ大槍～槍ヶ岳山荘 槍ヶ岳山荘～槍沢ロッジ～横尾～徳澤園～明神～上高地＝沢渡＝新宿
机上3 10月22日（木）	セ	◎ 山 で の 医 学
実技3 11月 7日（土） 11月 8日（日）	実技 Ⅲ	幕山・天城山 新宿＝東名高速＝湯河原幕岩公園～幕山～幕山公園＝宿泊 宿泊～天城縦走登山口～万次郎岳～万三郎岳～八丁池～旧天城トンネル
オプション 2 10月 2日（金） 10月 3日（土） 10月 4日（日）	OP 2泊	南アルプス 甲斐駒ヶ岳・仙丈ケ岳 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2年度 冬山編　　準備中

開校式＆机上1 11月19日（木）	セ	◎ マウンテンスクールスクールについて ◎ 冬山の心構えと装備について
机上2 12月 3日（水）	セ	◎ テ ー ピ ン グ
実技1 12月19日（土） ～20日（日）	実技 Ⅰ	ものすごい景色、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3 1月 6日（水）	セ	◎ 緊急避難 ビバークについて
実技2 1月16日（土） ～17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4 2月10日（水）	セ	◎ 冬 山 遭 難 と 雪 崩
実技3 2月13日（土） ～14日（日）	実技 Ⅲ	樹氷の中を歩く 北 八 ヶ 岳 新宿～北横岳ロープウエー～縞枯山～茶臼山～麦草ヒュッテ（泊） 麦草峠ヒュッテ～五辻～ロープウエイー～北横岳～ロープウエイー～新宿

☆ 第４期　令和2年度 春山編　　準備中

開校式＆机上1 3月 3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27 日（土） ～28 日（日）	実技 Ⅰ	八ヶ岳 天 狗 岳 新宿＝渋の湯～黒百合ヒュッテ 黒百合ヒュッテ～中山峠～東天狗～西天狗～東天狗～黒百合ヒュッテ～渋の湯
机上2 4月 6日（火）	セ	◎ 地図を読んでみよう
実技2 4月17日（土） ～18日（日）	実技 Ⅱ	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10日（月）	セ	◎ 春山から夏山までの気象
実技3 5月22日（土） ～23日（日）	実技 Ⅲ	こぶし・しゃくなげの花咲く 谷 川 連 峰・赤城山 新宿～赤城山～湯檜曽湯の陣予定（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 4 4月29日（木・祝）		地 図 読 み 山 行 現地集合～現地解散　　高尾山城山北東尾根

実技の山及びルートが変わることがあります。
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。