

令和2年度都岳連

トレッキングスクール

公益社団法人  
東京都山岳連盟

令和2年5.27

# 公益社団法人 東京都山岳連盟

## 60歳以上の方と、山登りが初めての方の登山教室

### トレッキングスクールのご案内

令和2年5月27日

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60歳以上の方と、山登りが初めての方を対象に、夏の山から雪山まで、安全に楽しい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」を令和2年9月より令和3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、年齢的・体力的・技術的・精神的に不安で登る機会もなかった60歳以上（50歳代も可）の方、山登りが初めての方々を対象に、高山植物の咲き乱れている山から、温泉が湧き出でる山々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。

併せてひとクラス上のマウンテンスクールも開校します。マウンテンスクールの案内書をご覧ください。

また、全シーズン（全期）冬・春・夏・秋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されます。

## 公益社団法人 東京都山岳連盟・トレッキングスクールの主旨

この「都岳連・トレッキングスクール」を通じて、60歳以上の方々及び初めての方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70数年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、約180団体（構成人数約20,000人）と、個人会員650名を数えております。

## トレッキングスクールの役員

校長	松本 敏	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専門委員 プロガイド養成委員会委員長
サブリーダー	日高一郎	公益社団法人 東京都山岳連盟安全登山教室専門委員
マネージャー	小林央和	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 60歳以上の方、又は山登りが初めてで、50歳～以上の方
- 2 中止 第1期（夏山編） 令和2年 7月21日（火）予定  
～令和2年 8月30日（日）
- 募集中 第2期（秋山編） 令和2年 9月 2日（水）  
～令和2年11月22日（日）
- 準備中 第3期（冬山編） 令和2年12月 3日（木）  
～令和3年 2月28日（日）
- 準備中 第4期（春山編） 令和2年 3月3日（水）  
～令和2年5月16日（日）

3 定員 最少実施人数15名（満たない場合は中止いたします）

### 4 受講料

- ① 1期夏山のコース（本科のみ） 30,000円  
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、28,500円
- ② 2期秋山のコース（本科のみ） 30,000円  
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、28,500円
- ③ 3期冬山のコース（本科のみ） 30,000円  
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、28,500円
- ④ 4期春山のコース（本科のみ） 30,000円  
但し、加盟団体員・個人会員・前期よりの継続者、28,500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

※受講料には、保険代と消費税が含まれています。

チョイス・オプションの受講料 1つの山行 各◎13,000円  
2つの山行 ◎25,000円

- チョイス・オプション山行の場合は受講料が多少高めになります。
- 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・オプション山行の受講料は、申込み後の返金は出来ません。また、山の変更もできません。
- 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の場合は、都合・体調などを留意して申し込んで下さい。

### マウンテンスクールへのチョイス山行が出来ます。

トレッキングスクールのスクール生は、マウンテンスクールの行きたい山を個々に選んで参加できます。

## 実技山行の実費（交通費・宿泊費など）は、受講料とは別に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（ただし、参加者が20人以上）。  
（バス料金は、講師を含めて全員で頭割りします）

- 5 行動予定 別紙カリキュラム参照
- 6 装 備 別紙の装備が揃えられる方
- 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行います。
- 8 その他 山で、講師の指示に必ず従えられる方で（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）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。
- 9 申し込み 説明会終了後、当日申込を受付けます。  
また、同時に受講料を納入していただきます。  
（説明会当日納得いただけない方は、お申込されなくても大丈夫です）
- 10 問合せ先 都岳連事務局 03-3526-2550  
又は、詳しく聞きたい方は、トレッキングスクール担当の松元に  
携 帯 090-3210-8091  
固 定 03-5300-5656  
FAX 03-5787-5533  
山に出かけていることがあります。携帯・又は FAX に電話番号を記して頂ければ、コールバックいたします。

### そ の 他

- ◎ 申込みは、開校日の説明会後になります（申込み締め切りは、開校日になります）。  
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、山岳のプロガイドの資格を有する者がお世話します（日本スポーツ協会・日本山岳スポーツクライミング協会公認山岳スポーツコーチの資格も持っております）。及び各分野の専門家です。
- ◎ プロのガイドですから、安全面では大丈夫です。

- ◎ 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・コース等の状況により、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。温泉グッズ・着替えを忘れずに。
- ◎ 登山中は着替え等の不要なものはバスに置いておけます。
- ◎ 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 安全登山教室委員会

プロガイド委員会

<https://www.togakuren.com>

# マウンテンスクールに必要な装備

(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)	○	●		
冬も使用できる軽登山靴	○	●	○	○
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)			○	○
ハーネス (簡易ハーネス不可)	○	●	○	○
安全環付カラビナ2枚、120cmのスリング	○	●	○	○
ヘルメット、	○	●	○	○
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 0.35L以上	△	▲	○	○
水筒 1L以上	○	●		
ヘッドライト	○	●	○	○
ザックカバー	○	●		○
ナイフ	○	●	○	○
ストック	△	▲	○	○
アイゼン 10本爪以上 (前歯が有る物)			○	○
ゴーグル又は、サングラス	○	●	○	○
地図及び磁石	○	●	○	○
筆記用具	○	●	○	○
保険証 及び 身分証明書 (写真が有る物)	○	●	○	○
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

- ☆ 中高年（60歳以上）の方々
- ☆ これから山登りを始めたい方
- ☆ 体力的・精神的に自信がない方
- ☆ 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方
- ☆ 山登りを一緒に楽しめる友達と出会いたい方

## 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

皆さんとお供する講師（リーダー）は、全員厳しい養成と検定を受け合格した、プロの山岳ガイドです。

併せて、山岳コーチの資格をも有するプロガイドです。

素人の引率者ではありませんので、安全は確保いたします。

## トレッキング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（リーダーは全員プロのガイドです）
- ☆ 山登りを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