

# トレッキングスクール (令和2年6月～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

20.5.27

|                            |           |   |
|----------------------------|-----------|---|
| 開校式&机上1<br>6月 1日(月)        | セ         | ◎ トレッキングスクールについて<br>◎ 夏山の心構えと装備について   |
| 実技1<br>6月13日(土)<br>～14日(日) | 実技<br>I   | 北八ヶ岳 北横岳と蓼科山<br>新宿＝北横岳ロープウェイ～北横岳ヒュッテ～北横岳～山麓駅＝蓼科湖<br>蓼科湖＝御泉水～將軍平～蓼科山～蓼科登山口＝中央高速＝新宿 |
| 机上2<br>6月17日(水)            | セ         | ◎ 登山医学<br>熱中症・脱水症   |
| 実技2<br>7月18日(土)<br>～19日(日) | 実技<br>II  | 水芭蕉・わたすげが一面の 尾瀬ヶ原<br>新宿＝鳩待峠～山の鼻～牛首～竜宮十字路～温泉小屋<br>温泉小屋～三条の滝～天神田代～尾瀬御池～沼山峠＝桧枝岐＝新宿   |
| 机上3<br>7月21日(火)            | セ         | ◎ スポーツクライミングのすべて  |
| 実技3<br>8月29日(土)<br>～30日(日) | 実技<br>III | 北アと浅間山の展望の 四阿山と根子岳<br>新宿～鳥居峠～四阿高原ホテル<br>四阿高原～牧場～四阿山～四阿高原ホテル～新宿                    |

☆ 第2期 令和2年度 秋山編 募集中

|                             |           |  |
|-----------------------------|-----------|--|
| 開校式&机上1<br>9月 2日(水)         | セ         | ◎ トレッキングスクールについて<br>◎ 秋山の心構えと装備について  |
| 実技1<br>9月12日(土)<br>～13日(日)  | 実技<br>I   | 中央アルプス 木曾駒ヶ岳<br>新宿＝駒ヶ根＝しらび平＝千畳敷～乗越浄土～宝剣山荘<br>宝剣山荘～木曾駒が岳～乗越浄土～千畳敷～駒ヶ根＝新宿                  |
| 机上2<br>9月24日(木)             | セ         | ◎ 秋山から冬山までの気象  |
| 実技2<br>10月17日(土)<br>～18日(日) | 実技<br>II  | 紅葉の素晴らしい 安達太良山<br>新宿＝東北道路＝二本松＝安達太良高原スキー場～勢至平～くろがね小屋<br>くろがね小屋～安達太良山～あだたらエクスプレス山頂駅～二本松＝新宿 |
| 机上3<br>10月22日(木)            | セ         | ◎ 山での医学  |
| 実技3<br>11月 7日(土)<br>～ 8日(日) | 実技<br>III | 幕山・天城山<br>新宿＝東名高速＝湯河原幕岩公園～幕山～幕山公園＝伊豆で宿泊<br>宿泊～天城高原ゴルフ場～万二郎岳～万三郎岳～天城高原ゴルフ場＝新宿             |

☆ 第3期 令和2年度 冬山編 準備中

|                             |           |  |
|-----------------------------|-----------|--|
| 開校式&机上1<br>11月19日(木)        | セ         | ◎ トレッキングスクールについて<br>◎ 冬山の心構えと装備について  |
| 机上2<br>12月 3日(木)            | セ         | ◎ テーピングの実践   |
| 実技1<br>12月 5日(土)<br>～ 6日(日) | 実技<br>I   | 東京から湘南の夜景が素晴らしい 丹 沢<br>新宿＝秦野＝ヤビツ峠～富士見山荘～鳥尾山～新大日の頭～塔ノ岳<br>塔ノ岳～金冷し～小草平～大倉＝渋沢＝新宿      |
| 机上3<br>1月 6日(水)             | セ         | ◎ 緊急避難   |
| 実技2<br>1月16日(土)<br>～17日(日)  | 実技<br>II  | ビバークの実践 (希望者のみ)<br>新宿＝関越自動車道＝土合山の家周辺<br>土合山の家＝関越自動車道＝新宿                            |
| 実技3<br>2月 6日(土)<br>～7日(日)   | 実技<br>III | 硫黄岳・横岳・赤岳・阿弥陀が岳を見よう 八ヶ岳<br>新宿＝諏訪南＝美濃戸口～美濃戸～赤岳鉱泉<br>赤岳鉱泉～中山展望台～行者小屋～美濃戸～美濃戸口＝小淵沢＝新宿 |
| 机上4<br>2月10日(水)             | セ         | ◎ 雪崩   |
| 実技4<br>2月27日(土)<br>～28日(日)  | 実技<br>IV  | 穂高連峰と神秘的な上高地 西穂高丸山と上高地<br>新宿＝中央高速＝新穂高温泉～西穂山荘<br>西穂山荘～新穂高温泉＝釜トンネル～上高地～釜トンネル＝新宿      |

☆ 第4期 令和2年度 春山編 準備中

|                            |           |  |
|----------------------------|-----------|--|
| 開校式&机上1<br>3月 3日(水)        | セ         | ◎ トレッキングスクールについて<br>◎ 春山の心構えと装備について  |
| 実技1<br>3月13日(土)<br>～14日(日) | 実技<br>I   | 北八ヶ岳を縦走しよう 北 八ヶ岳縦走<br>新宿＝中央高速＝北八ヶ岳ロープウェイ～縞枯山～茶白山～麦草ヒュッテ<br>麦草ヒュッテ～出逢いの辻～山頂駅～諏訪片倉館＝新宿 |
| 机上2<br>4月 6日(火)            | セ         | ◎ 地図を読んでみよう  |
| 実技2<br>4月24日(土)<br>～25日(日) | 実技<br>II  | 富士山が素晴らしい 三ッ峠山<br>新宿＝三ッ峠駅～達磨石～三ッ峠山～四季楽園<br>四季楽園～木無山～天下茶屋                             |
| 机上3<br>5月10日(月)            | セ         | ◎ 未定   |
| 実技3<br>5月15日(土)<br>～16日(日) | 実技<br>III | 北アルプス 八方尾根 八方池<br>新宿＝白馬＝兔平＝黒菱＝八方池山荘<br>八方池山荘～八方池～八方池山荘＝黒菱＝白馬＝新宿                      |
| OP 地図読み山行<br>4月29日(木・祝)    | 日帰り       |  |

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。  
 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。