

# マウンテンスクール (令和2年度・3年度)

## 机上・実技カリキュラム(令和2年12月冬山～令和4年2月冬山まで)

2021-1-19 更新

### ☆ 第3期 令和2年度 (2020年～2021年) 冬山編 開催中

開校式&机上1 11月19日(木)	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
机上2 12月 3日(木)		◎ 冬山の諸注意と冬山遭難
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＝ Gondola 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＝ Gondola 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	新型コロナウイルス対策のため中止とします。
机上4 2月10日(水)	セ	◎ テーピング
実技3 2月27日(土) ～28日(日)	実技 III	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

### ☆ 第4期 令和2年度 (2021年) 春山編 募集中

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13日(土) ～14日(日)	実技 I	樹氷の中を歩く 北八ヶ岳 新宿～北横岳ロープウエイ～竊枯山～茶白山～麦草ヒュッテ(泊) 麦草峠ヒュッテ～五辻～ロープウエイ～北横岳～ロープウエイ～新宿
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～ロープウエイ～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～土合山の家予定(泊) 山の家～天神平～天神尾根～トマの耳～天神平～土合～新宿
オプション 2 4月29日(木)	OP 日帰り	地図読み山行 現地集合～現地解散 相模湖周辺 矢ノ音からイタドリ沢の頭

☆ 第1期 令和3年度 (2021年) 夏山編 準備中

開校式&机上1 6月 1日(火)	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12日(土) ~13日(日)	実技 I	八ヶ岳 (2899m) 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(木)	セ	◎ 登山医学 熱中症・脱水症
机上3 7月21日(水)		◎ スポーツライミングのすべて
実技2 7月24日(土) ~25日(日)	実技 II	北アルプス 白馬岳 (2932m) 新宿=樺池~天狗原~白馬大池山荘 白馬大池山荘~三国境~白馬岳~大雪溪~白馬尻~猿倉=新宿
実技3 8月 6日(金) ~ 7日(土) ~ 8日(日)	実技 III	北アルプス 燕岳・大天井岳(2922m)・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
オプション 1 8月27日(金) 28日(土) 29日(日)	OP 2泊	北アルプス 槍ヶ岳 (3180m) 新宿=中央高速道路=上高地~明神~徳澤園~横尾 横尾~一ノ俣~槍沢ロッジ~天狗原分岐~槍ヶ岳山荘 槍ヶ岳山荘~槍沢ロッジ~一ノ俣~横尾~徳澤園~明神~上高地~新宿

☆ 第2期 令和3年度 (2021年) 秋山編 準備中

開校式&机上1 9月 2日(木)	セ	◎ マウンテンスクールについて ◎ 秋山の心構へと装備について
実技1 9月11日(土) ~12日(日)	実技 I	中央アルプスの名峰 木曾駒ヶ岳(2956m)・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27日(月)	セ	◎ 気象
実技2 10月 2日(土) ~ 3日(日)	実技 II	北アルプス 乗鞍岳(3026m)・焼岳 新宿=松本インター=乗鞍高原=豊平~乗鞍岳~豊平~平湯~中の湯 中の湯~焼岳~中の湯=松本インター=新宿
机上3 10月20日(水)	セ	◎ 山での医学
実技3 11月 6日(土) ~ 7日(日)	実技 III	幕山・天城山(1406m) 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

☆ 第3期 令和3年度（2021年～2022年）冬山編 準備中

開校式&机上1 11月17日(水)	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 2日(木)		◎ 冬山の諸注意と冬山遭難
実技1 12月25日(土) ～26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＝ゴンドラ兔平＝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(木)	セ	◎ 緊急避難 ビバークについて
実技2 1月15日(土) ～16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(木)	セ	◎ テーピング
実技3 2月19日(土) ～20日(日)	実技 III	樹氷の中を歩く 北八ヶ岳 新宿～北横岳ロープウエイ～鱒枯山～茶白山～麦草ヒュッテ(泊) 麦草峠ヒュッテ～五辻～ロープウエイ～北横岳～ロープウエイ～新宿

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。