

マウンテンスクール (令和3年度)

机上・実技カリキュラム(令和3年6月夏山～令和4年5月春山まで)

2021年8月8日 更新

☆ 第1期 令和3年度 (2021年) 夏山編 募集終了

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
机上2 6月17日(木)	セ	◎ 登山医学 熱中症・脱水症
実技1 6月26日(土) ～27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3 7月15日(木)		◎ スポーツクライミングのすべて
実技2 7月17日(土) ～18日(日)	実技 II	北アルプス 白馬岳 (2932m) 新宿＝樽池～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14日(土) 15日(日) 16日(月)	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 募集中

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 ◎ 秋山の心構えと装備について
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	◎ 山の気象
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 低体温症・凍傷
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について ◎ 冬山の心構えと装備について
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 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～白毛門登山口～土合山の家 土合山の家～天神平～熊穴沢避難小屋～天神平～土合＝新宿
机上3 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＝北八ヶ岳ロープウェイ～縞枯山～茶白山～麦草ヒュッテ(泊) 麦草ヒュッテ～五辻～ロープウェイ山頂駅～北横岳～ロープウェイ＝新宿

☆ 第4期 令和3年度（2022年）春山編 準備中

開校式&机上1 3月22日(火)	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 4月 2日(土) ～ 3日(日)	実技 I	東北の名山 安達太良山 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
机上2 4月 5日(火)	セ	◎ 地図を読んでもみよう
実技2 4月16日(土) ～17日(日)	実技 II	残雪と秘湯の 那須連峰 新宿＝ロープウエー～茶白岳～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(火)	セ	◎ 春山から夏山の気象
実技3 5月21日(土) ～22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(金・祝)		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

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。