マウンテンスクール (令和3・4年度)

机上・実技カリキュラム(令和3年9月秋山～令和4年8月夏山まで)

2021年10月4日 更新

☆ 第2期 令和3年度 (2021年) 秋山編 **開催中**

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	新型コロナ感染症対策のため中止とします
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	【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	【八ヶ岳連峰 硫黄岳(2760m)】 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 赤岳鉱泉～赤岩の頭～硫黄岳～赤岳鉱泉～美濃戸＝新宿

☆ 第3期 令和3年度 (2021年～2022年) 冬山編 **準備中**

開校式&机上1 12月2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
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 ピバークについて
実技2 1月15日(土) ～16日(日)	実技 II	【谷川岳(雪上訓練) 雪洞ピバーク(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9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10日(木)	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26日(土) ~27日(日)	実技 I	【源泉の秘湯 安達太良山(1699.6m)】 新宿=東北道路二本松IC=安達太良高原スキー場~勢至平~くろがね小屋 くろがね小屋~峰の辻~安達太良山~薬師岳展望台~安達太良スキー場=新宿
机上2 4月5日(火)	セ	◎ 地図を読んでみよう
実技2 4月23日(土) ~24日(日)	実技 II	【残雪と秘湯の 那須連峰(1915m)】 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(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

☆ 第1期 令和4年度(2022年) 夏山編 準備中

開校式&机上1 6月1日(水)	セ	◎ 夏山の心構えと装備について
実技1 6月11日(土) ~12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16日(木)	セ	◎ 登山医学 熱中症・脱水症
実技2 7月9日(土) ~10日(日)	実技 II	【北アルプス 白馬岳(2932m)】 新宿=梅池~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
机上3 7月14日(木)		◎ スポーツクライミングのすべて
実技3 8月5日(金) 6日(土) 7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26日(金) 27日(土) 28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

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。