

J M I A 安心登山勉強会 実技講座・机上講座 年間予定表 [平成28年度1期生] 平成28年4月8日水上作成

*時刻表は毎年変わるから、集合方法は自分で調べる。ツアー登山ではないから他人を頼ってはいけない。そして、仲間どうし情報を伝え合う事も大切。

| 月 | 山名 (内容) | 講師 | 日程 | | 集合 | 集合方法 | ルート・その他 | 必要な持ち物 |
|----|------------------------|-----|---------------------------------|--|----------------|--|---|--------------------------------|
| | | | H28年4月～H29年4月 | | | | | |
| 4 | ガイドンス | 水上 | 4/8 (金) | | ハロー貸会議室 | 直接会議室へ | 19:00～21:00 ガイドンス | “初級・中級 登山の教科書” |
| 4 | 机上講座 (初回) | 水上 | 4/20 (水) | | 19:00 都内事務所 | 直接事務所へ | 19:00～20:30 +a 教科書第4章 | ロープ等は講師が用意 |
| 5 | 机上講座 (年間の前半分集約) | 水上 | 5/4 (祭) | | 19:00 都内事務所 | 直接事務所へ | 教科書第9章 (用具の使い方・セットの仕方) | “初級・中級 登山の教科書” |
| 5 | 日和田岩場 (課外講座・クライミング準備) | 水上 | 5/5 (祭) | | 9:00 西武線高麗駅 | 案内図配布 | 9:00～17:00 教科書第2章・教科書第5章・教科書第7章・教科書第8章 | 教科書第9章・教科書第15章・教科書第16章・教科書第17章 |
| 5 | 日和田岩場 (課外講座・クライミング準備) | 水上 | 5/5 (祭) | | 8:40 西武線高麗駅 | 西武線池袋発7:35急行に乗り、飯能8:24着。同発8:28で高麗駅着8:34。 | 日和田岩場にてクライミングの初歩 (ムーブとロープの確認・把握) | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 5 | 広沢寺岩場 (課外講座・自主参加) | みどる | 5/15 (日) | | 8:00 小田急線本厚木駅 | 新宿発7:01小田急線急行に乗り、本厚木着7:53。 | 広沢寺岩場にてクライミング・懸垂下降 | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 5 | ユガテ～日和田山 (山での歩き方①) | 岩崎 | 5/22 (日) | | 8:50 西武線東吾野駅 | 西武線池袋発7:35急行に乗り、飯能8:24着。同発8:28で東吾野着8:43 | 東吾野駅→ユガテ→物見山→日和田山→高麗駅 途中、肩がらみ懸垂下降 | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 6 | 笹子雁ヶ腹摺山 (登山のウェアと装備) | 矢田 | 6/12 (日) | | 8:00 J R中央線笹子駅 | 東京発6:07中央特快高尾行きに乗り、高尾着7:05。同発7:06中央本線甲府行に乗り換え、笹子着7:56 | 笹子駅→新中橋→笹子雁ヶ腹摺山→米沢山→お坊山→お坊山東峰→棚洞山→入道山→笹子駅 途中、点線ルートのルートファインディング、ハーネスがない場合のスリングの活用・緩斜面でのムンターヒッチ懸垂下降 | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 7 | 広沢寺岩場 (岩登り ①) | 安村 | 7/17 (日) | | 8:00 小田急線本厚木駅 | 新宿発7:01小田急線急行に乗り、本厚木着7:53。 | 広沢寺岩場にてクライミング・懸垂下降 | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 8 | 大日三山～剣岳 (縦走登山) | 水上 | 8/20 (土)～21 (日) 自主参加 ～22 (月) | | 8:30 富山駅新幹線改札 | 東京発6:16北陸新幹線かがやきに乗り、富山着8:27。 | 富山駅→称名滝→大日小屋 (泊) →大日岳往復→中大日岳→奥大日岳→剣山荘 (泊) →剣岳→早月小屋→早月尾根→馬場島荘→上市駅 | 登山用具一式の一部 一般的な登山用品 |
| 9 | 大岳山～鋸山 (夜間歩行と緊急野営) | 鈴木 | 9/17 (土) 午後～18 (日) | | 16:00 青梅線日向和田駅 | 東京発14:30中央線青梅特快青梅行きに乗り、青梅着15:39。同発15:47青梅線に乗り換え、日向和田着15:54。 | 日向和田駅→三室山→日の出山→御岳山→大岳神社 (ビバーク) →大岳山→鋸山→奥多摩駅 | テント装備の一部・寝具一式 一般的な登山用品 |
| 10 | 滝子山 (道を確認しながら歩く。実戦で使) | 水上 | 10/16 (日) | | 8:30 J R中央線笹子駅 | 東京発6:07中央特快高尾行きに乗り、高尾着7:05。同発7:06中央本線甲府行に乗り換え、笹子着7:56。 新宿発7:00スーパーあずさ、大月乗換で笹子着8:28 | 笹子駅→寂シヨウ尾根 (ジャクシヨウオネ) →滝子山→大谷ヶ丸途中分岐→標高1446地点→道証地藏→笹子駅 | 登山用具一式の一部 一般的な登山用品 |
| 10 | 机上講座 (年間の後半分集約) | 水上 | 10/30 (日) | | 9:00 都内事務所 | 直接事務所へ | 9:00～17:00 教科書第3章・教科書第6章・教科書第10章・教科書第11章 | “初級・中級 登山の教科書” |
| 11 | 西上州岩山 (課外講座・自主参加) | みどる | 11/5 (土)～6 (日) | | 8:35 高崎駅改札 | 上野発6:40 高崎線普通に乗り、高崎着8:29。 | 高崎駅→レンタカー→三段ノ滝→碧岩→大岩→東京屋 (泊) →小沢橋→鹿岳ノ岳→鹿岳二ノ岳→レンタカー→高崎 | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 11 | 広沢寺岩場 (岩登り ②) | 後藤 | 11/13 (日) | | 8:00 小田急線愛甲石田駅 | 新宿発7:01小田急線急行に乗り、愛甲石田着7:55。 | 広沢寺岩場にてクライミング・懸垂下降 | 登山用具一式 一般的な登山用品 |
| 12 | 丹沢表尾根 (非常装備) (事故を未然に防) | 後藤 | 12/18 (日) | | 9:00 小田急線渋沢駅 | 小田急新宿発7:41 小田急急行に乗り、渋沢着8:54 (集合場所: 小田急線渋沢駅北口ロータリー右端トイレ前) | 渋沢→車→戸沢→中尾根→烏尾山→烏尾尾根→戸沢近辺→渋沢 | 登山用具一式の一部 一般的な登山用品 |
| 12 | 雪上訓練 (課外講座・自主参加) | みどる | 12/23 (祭) | | 7:26 越後湯沢駅改札 | 東京発6:08 (大宮6:34) 新幹線とき301号に乗り、越後湯沢着7:24 | 駅の裏山で基本動作のトレーニング・歩行訓練 | 雪山装備一式 一般的な登山用品 |
| 翌1 | 雪上訓練 | 水上 | 1/15 (日) | | 8:10 越後湯沢駅改札 | 東京発6:36 (大宮7:02) 新幹線Max たにがわ401号に乗り、越後湯沢着8:06 | 駅の裏山で基本動作のトレーニング・歩行訓練・ラッセル訓練 | 雪山装備一式 一般的な登山用品 |
| 翌2 | 玉原・尼ヶ禿山 (山での病気) (雪山の初) | 岩崎 | 2/12 (日) | | 10:20 J R沼田駅 | 上野発7:25 (東京発7:19) 上越線高崎行に乗り、高崎着9:17。同発9:26水上行に乗り換え、沼田着10:13。 | 沼田駅→タクシー→玉原スキー場→尼ヶ禿山往復→タクシー→沼田駅 その間に、山での病気・雪山での足の運び・ラッセル | 一般的な登山用品 雪山装備一式 |
| 翌3 | 丹沢大山北尾根 (食事と水) (現在地把握) | 大津 | 3/26 (日) | | 8:35 小田急線秦野駅 | 小田急新宿発7:21 小田急急行に乗り、秦野着8:32 | 秦野駅→タクシー→地獄沢橋→北尾根→大山→下社→登山口→伊勢原駅 その間に、食事と水・読図・現在地把握 | 一般的な登山用品 地形図・あればスマートフォン |
| 翌4 | 西丹沢屏風岩山 (地図読み) | 松本 | 4/9 (日) | | 8:30 小田急線新松田駅 | 小田急新宿発7:01 小田急急行に乗り、新松田着8:25 | 新松田駅→バス→大滝橋バス停下車→箱根屋沢左岸尾根 (仮称) →屏風岩山→悪沢右岸尾根 (仮称) 下降→666mピーク→中川バス停 | 一般的な登山用品 |

☆一般的な登山用品・・・ヘッドランプ、水筒、雨具、防寒具、行動食、非常食、地図 (山と高原地図+必要に応じて地形図)、磁石、ツェルト、手袋、薬品、など。

☆登山用具一式・・・ヘルメット、ハーネス、安全環付カラビナ2、カラビナ3、確保器、ソウンスリング短2長2、ロープスリング短1、クライミングシューズ。

☆沢用具一式・・・ヘルメット、ハーネス、安全環付カラビナ2、カラビナ3、確保器、ソウンスリング短2長2、ロープスリング短1、渓流シューズ、渓流用スパッツ。

☆雪山装備一式・・・インナー手袋、厚手手袋、オーバー手袋、目出帽、サングラス、12本爪アイゼン、ピッケル、雪山用スパッツ、冬山用靴、冬用帽子、ワカン
冬山用ヤッケとオーバースボン (雨ガッパで代用可能)。サバイバル訓練ではスリング・カラビナを追加する。

☆テント装備一式・・・テントマット、コンロ、ガスボンベ、コッフェル、2L水袋、食器類、箸、マッチ、食料。

☆寝具一式・・・シュラフ、シュラフカバー、エアーマット。

*ロープ、テント、タープ、スノースコップ、スノーソー、救急用具、等は共同装備としてスタッフが用意する。(集合地で適宜分担して背負うので強脚者は少し大きめのザックが必要)