

JMIA登山講習会 実技講座・机上講座 年間予定表 [2021年度 第5期生1年次] 2019年11月13日水上作成 2021年3月28日訂正

*時刻表は毎年変わるから、集合方法は自分で調べること。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
			2021年4月	～2022年4月				
4	顔合せ・ガイドンス・ロープワーク	水上	4/4(日)		都内事務所 9:00	直接事務所へ 案内図配布	9:00～17:00 初顔合わせ・ガイドンス・装備道具の説明 教科書第2章・教科書第9章(ロープの結び方・用具の使い方・セットの仕方)	“初級・中級 登山の教科書” ロープ等は講師が用意
5	机上講座	水上	5/2(日)		都内事務所 9:00	直接事務所へ 案内図配布	9:00～17:00 教科書 ロープワーク・模擬クライミング	“初級・中級 登山の教科書” 登攀用具一式
5	日和田岩場(バランスクライミング・懸垂下降)岩登り①	水上	5/3(祭)		西武線高麗駅 8:05	西武線池袋発7:05快速急行に乗りし、高麗着8:00	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)(懸垂下降) 日和田岩場の岩質にはエッジング(岩の突起に引っ掛ける)	登攀用具一式 一般的な登山用品
5	日和田岩場(バランスクライミング・懸垂下降)岩登り②	水上	5/16(日)		西武線高麗駅 8:05	西武線池袋発7:05快速急行に乗りし、高麗着8:00	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)(懸垂下降) 日和田岩場の岩質にはエッジング(岩の突起に引っ掛ける)	登攀用具一式 一般的な登山用品
6	釜ノ沢五峰(総論)(山での歩き方・地形の把握)	水上	6/6(日)		西武秩父駅改札 9:00	西武池袋発7:05快速急行西武秩父行きに乗りし、西武秩父着8:48 西武池袋駅7:30発レッドアローに乗り、8:58西武秩父駅着	西武秩父駅(タクシー)→登山口(法性寺)→岩舟観音→P478→長若山荘→釜ノ沢五峰→布沢峠→中ノ沢分岐→P539→車道→長若山荘(タクシー)→西武秩父駅	一般的な登山用品 登攀用具一式の一部
6	秩父・白石山(地図読み・バリエーション登山)	鈴木	6/26(土)		西武秩父駅改札 9:00	西武池袋駅7:05 快速急行三峰口行きに乗りし、西武秩父駅着8:47。 または西武池袋駅7:30 発特急レッドアローに乗りし、西武秩父駅着8:51	駅(タクシー)→要トンネル→林道長合沢線→長合沢遊歩→中間尾根→主枝線 →白石山山頂→北東尾根→吉田川→池原集落(タクシー)→西武秩父駅	一般的な登山用品 登攀用具一式の一部
7	広沢寺岩場(バランスクライミング・懸垂下降)岩登り③	水上	7/18(日)		小田急線本厚木駅 8:00	新宿発7:01小田急線急行に乗りし、本厚木着7:53	広沢寺岩場にてクライミング・懸垂下降 三点確保とバランスクライミング 広沢寺岩場の岩質にはスマーリング(押し付けて摩擦)	登攀用具一式 一般的な登山用品
8	中央アルプス主核(桂小塚～駒ヶ岳～空木岳)(縦走登山) 【4期生と合同】	水上	8/20(金)～22(日)		飯田線伊那市駅改札 10:45	JR新宿駅7:00発スーパーあずさ1号に乗りし、上諏訪駅着9:13。 同発9:22中央本線に乗り換え、(飯田線直通)伊那市駅着10:37	駅(タクシー)→桂小塚→馬返し→茶臼山分岐→茶臼山→得模頭山→西駒山荘(泊)→馬ノ背 →本宮駒ヶ岳→宝剣岳→榎尾岳→熊沢岳→東川岳→木曾殿山荘(泊)→空木岳→駒石 →大地獄→池山小屋→駒ヶ根高原(タクシー)→飯田線駒ヶ根駅	一般的な登山用品 登攀用具一式の一部
9	飯能アルプス(夜間歩行・緊急野営)	水上	9/11(土)～12(日)		西武池袋線飯能駅改札 15:00	各自検索	飯能駅→天誓山→多峯主山→久須美坂→東峠→天覚山→大高山→前坂→墓地→スレ ギ→千の権現天竜寺→善右衛門山→天目指峠→中ノ沢ノ頭→高畑山→古御岳→伊豆ヶ岳 長岩峠→正丸峠→正丸丸根(標準タイム14時間)	一般的な登山用品 テント装備の一部 各自がルビパークの用意
10	湯河原幕岩 岩登り④ 【4期生と合同】	三橋	10/17(日)		小田原駅 8:30 後藤講師の車に集合	東京駅発6:53東海道本線に乗りし、小田原駅着8:15。または東京駅発7:33新幹線 ひかりに乗りし、小田原駅着8:07。 西口 ロータリー内の送迎レーンに駐車	湯河原幕岩にてクライミング・懸垂下降	登攀用具一式 一般的な登山用品
10	鷲冠山(バリエーション)	矢田	10/24(日)		JR塩山駅 6:00	中央本線塩山駅周辺に前泊	駅(タクシー)→西沢渓谷入口→鷲冠谷出合→第二・第三岩峰→鷲冠山～ ～ピストン→西沢渓谷入口(タクシー)→塩山駅	登攀用具一式 一般的な登山用品
11	広沢寺岩場(マルチピッチ入門)岩登り⑤	安村	11/7(日)		小田急線本厚木駅 8:00	新宿発7:01小田急線急行に乗りし、本厚木着7:53	広沢寺岩場にてクライミング・リード及びマルチピッチ・懸垂下降	登攀用具一式 一般的な登山用品
12	寄(やどりき)～鍋割方面 (ロープなどの非常装備)(事故を未然に防ぐ) 【4期生と合同】	後藤	12/12(日)		小田急線渋沢駅 ロータリー指定場所 9:00	小田急新宿駅7:41 小田急急行に乗りし、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)	寄→雨山峠→鍋割山→後沢右岸尾根→寄	一般的な登山用品 登攀用具一式の一部
12	雪上訓練1回目 雪山① 【4期生と合同】	水上	12/25(土)～26(日)		谷川岳ロープウェイ 8:50	東京駅6時36分発 新幹線Maxたにがわ401号に乗りし、上毛高原駅着7時53分。 同発8時00分谷川岳ロープウェイバスに乗りし、谷川岳ロープウェイ着8時45分	一日目 天神平周辺で雪山基本動作の訓練～土合山の家(泊):夜 雪前講習 二日目 土合山の家周辺で雪崩対策訓練	雪山装備一式 一般的な登山用品
翌1	湯檜曾駅周辺(雪上訓練 2回目) 雪山②	水上	1/9(日)		JR上毛高原駅改札 8:00	東京駅6時36分発(大宮7:02) 新幹線Maxたにがわ401号に乗りし、上毛高原 駅着7時53分同発8時00分谷川岳ロープウェイバスに乗りし、大穴バス停下車	雪山装備一式 雪山訓練	雪山装備一式 一般的な登山用品
翌2	湯蔵山(雪山の初歩) 雪山③	鈴木	2/5(土)		JR越後湯沢駅改札 8:00	東京駅6時36分発(大宮7:02) 新幹線Maxたにがわ401号に乗りし、上毛高原 駅着7時53分同発8時00分谷川岳ロープウェイバスに乗りし、水上駅下車	トレーニングで学んだことを実践しながらルートファインディング。雪山の読図 ホワイバレースキー場(リフト)→湯蔵山→高倉山→天神平スキー場	雪山装備一式 一般的な登山用品
翌3	北ハヶ岳・北横岳(雪山登山) 雪山④	大津	3/20(日)		JR茅野駅改札 9:15	JR新宿駅7:00発スーパーあずさ1号に乗りし、茅野駅着9:08	茅野駅(タクシー)→ピラタスロープウェイ→樽底→北横岳ヒュッテ→北横岳→ミツ岳→雨 池山→雨池峠→鍋割山荘→徒歩下山→茅野駅	雪山装備一式 一般的な登山用品
翌4	日向倉山(残雪の山) 雪山⑤	水上	4/2(土)～3(日)		JR越後湯沢駅 8:20	東京駅7時04分発 新幹線Maxとき303号→越後湯沢駅着8時13分 登山口までレンタカー	一日目 宿舎周辺にてスノーシュー技術講習会(ホテル泊) 二日目 スノーシューにて日向倉山残雪登山	雪山装備一式・一般的な登山 用品・スノーシュー(レンタル)

★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)、コンパス、ツルト、手袋、薬品、など。

★登攀用具一式・・・ヘルメット、ハーネス、安全環付カラビナ3、カラビナ2、確保器、ソウンスリング短2長2&A5、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3、カラビナ2、確保器、ソウンスリング短2長2&A5、溪流シューズ、溪流用スバツ。

★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、ビッケル、雪山用スバツ、冬山用靴、冬用帽子、ワカン、雪崩ビーコン
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、ブルー、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健脚者は少し大きめのザックが必要)

西武秩父駅改札 9:00	西武池袋発7:05快速急行西武秩父行きに乗りし、西武秩父着8:48 西武池袋駅7:30発レッドアローに乗り、8:58西武秩父駅着	西武秩父駅(タクシー)→登山口(法性寺)→岩舟観音→P478→長若山荘→釜ノ沢五峰→布沢峠→中ノ沢分岐→P539→車道→長若山荘(タクシー)→西武秩父駅
-----------------	---	--