

JMIA登山講習会 実技講座・机上講座 年間予定表 [2023年度 第6期生1年次] 2020年9月21日,2021年10月4日,2022年2月10日訂正 水上

*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
			2023年4月～2024年4月				
4	顔合せ・ガイダンス・ロープワーク	水上	4/9(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・ガイダンス・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①	水上	4/30(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	5/14(日)	西武線高麗駅 8:05	西武線池袋発7:02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	5/28(日)	西武線高麗駅 8:05	西武線池袋発7:02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	机上講座②	水上	6/4(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
6	秩父・白石山(地図読み・バリエーション登山)	鈴木	6/25(日)	西武秩父駅改札 9:00	西武池袋駅発7:02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号に乗りし、西武秩父駅着8:51	駅(タクシー)→要トンネル～林道長合沢線～長合沢遺行～中間尾根～主稜線 ～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	7/23(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メアリング(押し付けて摩擦)	登攀用具一式 一般的な登山用品
8	中央アルプス主稜(桂小場～駒ヶ岳～空木岳)(縦走登山)	水上	8/18(金)～20(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)→桂小場～馬返し～茶臼山分岐～茶臼山～将棋頭山～西駒山荘(泊)～馬ノ背 ～木曾駒ヶ岳～宝剣岳～槍尾岳～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	三頭山・御前山・大岳山(夜間歩行・緊急野営)	水上	9/9(土)午後～10(日)	JR武蔵五日市駅改札 14:00	東京発12:30JR青梅線青梅特快到に乗りし、拝島着13:20。同発13:32JR五日市線 武蔵五日市行に乗りし武蔵五日市着13:49	武蔵五日市駅→バス→仲ノ平バス停 仲ノ平出発→西原峠→横寄山→大沢山→三頭山 避難小屋→三頭山→鞘口峠→風張峠→月夜見山→小河内峠→惣岳山→御前山→大 ワ→大岳山→白倉バス停→武蔵五日市駅	一般的な登山用品 テント装備の一部 各自ツェルトビバークの用意
10	湯河原幕岩 岩登り④	三橋	10/15(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 ローター内へ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	秩父二子山(バリエーション)	矢田	10/22(日)	西武秩父駅改札 8:20	西武池袋駅発6:50 特急ちちぶ3号西武秩父行きに乗りし、西武秩父駅着8:14。 タクシー分乗して、坂本バス停	西武秩父駅(タクシー)→坂本BS→坂本登山口～股峠～東岳～股峠～二子山西岳 ～国道下山口～坂本BS(バス)→小鹿野役場BS(乗り継ぎ)→西武秩父駅	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	森川	11/12(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)	後藤	12/17(日)	小田急線渋谷駅 ロータリー指定場所 9:00	小田急新宿駅発7:41 小田急急行に乗りし、渋谷着8:54。 (集合場所:小田急線渋谷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 【合同】	水上	12/23(土)～24(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行バスに乗りし、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 雪崩講習 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	1/6(土)	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行バスに乗りし、大穴バス停下車	雪山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	坂戸山(雪山の初歩) 雪山③	鈴木	2/3(土)	JR越後湯沢駅改札 8:00	東京発 6:44 Maxたにがわ83号 ガーラ湯沢行に乗りし、越後湯沢着7:54 駅よりレンタカー	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	雪山装備一式 一般的な登山用品
翌3	白坂山(雪山の初歩) 雪山④	松本	3/17(日)	JR越後湯沢駅改札 8:15	東京7:04発、上野7:09発上越新幹線とき303号に乗り、越後湯沢駅着8:14 同駅8:20発南越後観光バス西武クリスタル行きに乗り	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 JR越後湯沢駅(バス)→三俣中央～670鉄塔～白坂山西尾根～白坂山～往路を戻る	雪山装備一式 一般的な登山用品
翌4	越後湯沢駅周辺(雪上訓練 3回目) 雪山⑤	水上	4/7(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 駅のコインロッカーに荷物預け	午前 駅周辺にてスノーシュー技術講習会 午後 スノーシューにて残雪登山	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、ツェルト、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、PAS、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、PAS、溪流シューズ、溪流用スパッツ。

☆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、雪崩ビーコン
冬山用ヤッケとオーバーズボン(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、コップ、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、ブルーフ、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)

6	毛無山・十二ヶ岳(総論)(山での歩き方・地形の把握)	水上	6/4(日)	富士急河口湖駅改札 8:55	東京発6:07JR中央線高尾行に乗りし、立川着6:48。 同発6:53JR中央線大月行に 乗りし、大月着7:48。 同発7:54富士急行線河口湖行に乗りし、河口湖着8:52	河口湖駅(タクシー)→毛無山登山口～毛無山(レクチャー)～ヶ岳・二ヶ岳・ 三ヶ岳・四ヶ岳・五ヶ岳・六ヶ岳・七ヶ岳・八ヶ岳・九ヶ岳・十ヶ岳・ 十一ヶ岳・十二ヶ岳～桑留尾いずみの湯～十二ヶ岳登山口(バス)→河口湖駅	一般的な登山用品 登攀用具一式の一部
---	----------------------------	----	--------	-------------------	---	---	-----------------------