

ヤマケイ・カルチャークラブとは

山と溪谷社は、書籍や雑誌を発刊するだけでなく、登山における楽しみや自然への興味を深め、学びながら体験していただける各種講習会を企画・運営しています。『山と溪谷』誌などで活躍している一流講師陣を揃え、初心者の方からベテランの方まで満足していただけるように、幅広いテーマで机上・実践の講習会を企画しています。たくさんの方に、もっと山を好きになってほしい、山の魅力を様々なテーマで伝えたい、それがヤマケイ・カルチャークラブです。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー（2～3人） ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：20人（宿泊コースは16人）



▲レディース・トレッキング

Photoハイク&トレッキング

ニコン × ナチュレPHOTOトレッキング 山岳エリアまで足をのばす

燕岳で北アルプスを撮す 3日間

●期日：7月20日（金）～7月22日（日） ●参加費：38,000円

●集合：JR穂高駅改札前（10：20）

●日程：1日 穂高 2日 有明荘 3日 燕岳登山口 4日 合戦小屋 5日 燕山荘 6日

7日 燕山荘滞在撮影 8日 燕岳登山口 9日 有明荘（入浴） 10日 穂高 11日 15：00（予定）

■事前机上講座、終了後講評会が別途予定されています。

唐松岳で北アルプスを撮す 2日間

●期日：9月8日（土）～9月9日（日） ●参加費：28,000円

●集合：JR白馬駅改札前（8：30）

●日程：1日 白馬 2日 ゴンドラ、リフト 3日 八方池山荘 4日 唐松岳頂上山荘（夕景撮影）夜講演会（星空撮影） 5日

6日（早朝撮影）唐松岳頂上山荘 7日 八方池山荘 8日 リフト、ゴンドラ 9日 白馬 10日 14：00（予定）

■事前机上講座、終了後講評会が別途予定されています。

ニコン × ヤマケイPhotoハイキング ゆったり撮影を楽しむ

尾瀬ヶ原 3日間（往路夜行）

●期日：6月2日（土）～6月4日（月） ●参加費：39,000円

●集合：新宿西口スバルビル前（22：30）

●日程：1日 新宿 2日 鳩待峠 3日 山の鼻 4日 竜宮小屋 5日

6日 早朝撮影 7日 山の鼻 8日 鳩待峠 9日 新宿 10日 20：00（予定）

※詳細は山と溪谷社のホームページに掲載されます。

【講師】 菊池 哲男（山岳写真家）



山岳フォトグラファーとしてこれまで山岳雑誌やカレンダー、ポスター等に多くの作品を発表。01年には月刊誌「山と溪谷」の表紙撮影を1年間担当する。主な写真集に『白馬 SHIROUMA』（山と溪谷社）、『山の星月夜 眠らない日本アルプス』（小学館）、昨年7月には山と溪谷社より新しい白馬岳の写真集『自然の息吹き』を出版。東京都写真美術館をはじめ松本市美術館、富士フィルムフォトサロン、ミュゼふくおかカメラ館などで写真展を多数開催。（社）日本写真家協会（JPS）会員、ニコン・フォトコンサルタント。
<http://www.t-kikuchi.com>

山のファーストエイド

万が一山で足をけがしてしまったら、どうしたらいいか、皆さんは知っていますか？適切な手当ができますか？あらかじめ練習し、技術を習得しておくことで、セルフレスキューに少しでも役立ちたいと思います。

机上講座と実践講座のセットで受講ください。

第一回

■机上講座-1: 5月7日（月）19:00～20:30

■机上講座-2: 5月14日（月）19:00～20:30

●受講料：各1,000円+材料代実費

■実地講座: 5月26日（土）～27日（日）

●参加費：19,000円（朝1、昼1、夕1）部材費含む

●場 所：御岳山（宿泊場所：駒鳥山荘）

●集合場所：JR御嶽駅改札前8：45

第二回

■机上講座-1: 9月18日（火）19:00～20:30

■机上講座-2: 9月24日（月）19:00～20:30

●受講料：各1,000円+材料代実費

■実地講座: 9月29日（土）～30日（日）

●参加費：19,000円（朝1、昼1、夕1）部材費含む

●場 所：御岳山（宿泊場所：駒鳥山荘）

●集合場所：JR御嶽駅改札前8：45

【講師】 眞 秀彦（日本山岳協会遭難対策委員）



ヒマラヤなど豊富な登山経験を持ち、70年代から山岳、海洋などでの救助活動、ファーストエイドの普及に努める。米国の救急医療情報誌「JEMS」と提携し「救急医療ジャーナル」創刊に関わり、日本人として初めて米国ワシントン州の救急医療士試験に合格し、山の初期救急の普及に取り組んでいる。現在、日本山岳協会遭難対策委員、医科学委員などを務める。

日本山岳遺産

ヤマケイ・カルチャークラブでは、「日本山岳遺産認定地域へのツアーを計画しています。」

1. 岩手 遠野ボランティアと早池峰山登山
2. 山梨 シオジの森 体験ツアー
3. 九州 五家荘ロングトレイル縦走

※詳しくは、山と溪谷社・山岳遺産基金のホームページでご紹介します。

■日本山岳遺産基金とは

「日本山岳遺産基金」は、山と溪谷社が2010年、創業80周年を記念して設立した基金です。日本の山岳自然環境・文化を再発見し、それらの保全と地域の活性化、安全登山に資するための活動を支援。さらに、山を知る行為としての「登山」が次世代を担う青少年の生きる力を養い、自然環境への正しい理解の助けとなることを認識し、そのような次世代の育成を目的とした活動を行う自治体や団体を助成します。



▲早池峰にゴミは似合わない実行委員会



▲シオジ森の学校



▲泉・五家荘登山道整備プロジェクト

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

山岳写真大全

【講師】 中西 俊明 (写真家)

「山岳写真大全」を教科書に初心者にも分かりやすく体系的に解説します。それぞれの季節にだれもが撮りたいと思う魅力的な作例を紹介しながら、撮影するための撮影テクニックやデジタル画像の保存法など、山岳風景写真の基礎から応用までが学ぶことができます。デジタル一眼レフの人もフィルムカメラの人にも役立ちます。最近カメラに興味を持たれた方、久しぶりに写真でもってやってみようかなと思われている方、ぜひこの機会に一から学んでみませんか。

●●● 講習会へご参加の皆さまへ・お願い ●●●

中西先生の講義の他に、皆さまの作品の講習会をパソコンとプロジェクターを利用して行います。是非、ご自身のお気に入りの一点をご提出ください。必ず講座の前日までにメールで当社info@alpine-tour.com宛にお送りください。(お1名様2枚まで。作品数が多数の場合は、お一人様あたりの講習枚数が減ることがあります。紙焼きの場合は、2Lサイズでご用意ください。)※ファイル名を出品者名+作品名に変えてください。(メール添付はJPG形式のファイルに限り、一通あたりの添付限度容量は10MBです。)

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー(2~3人) ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：20人(宿泊コースは16人)

春編 山岳写真大全 机上講座

第1回 特別講座(全3回) 予約制

●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間：19:00~20:30 ●定員：20人限定
●受講料：3,000円(3回分の一括受講料です。)
※受講料は当日受付にてお支払いください。
●講師：中西俊明氏(写真家) ●参考書：『山岳写真大全』
●予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

1回目 きらめく新緑と春の花を撮る 春山-① 期日 4月10日(火)

・作例/春の光に輝く山、春の雪肌、残雪の山
・カメラとレンズの選び方と使い方、三脚などのアクセサリについて

2回目 残雪輝く山を豪快に撮る 春山-② 期日 4月24日(火)

・作例/春の花、残雪の山、新緑、清流
・被写体選びと撮影テクニック
(構図、光、露出、ボケを活かす・・・)

3回目 初夏の花と朝もや漂う光景を撮る 春山-③ 期日 5月22日(火)

・作例/初夏の花、朝もや、高山植物の撮影法
・デジタル画像の保存法、画像処理で写真を完成、モニターの選び方、プリンターについて

山岳写真大全 実践講座

初級★ 2日 1泊 1バス 徒歩時間・約3時間

ブナの新緑とミツバツツジの彩りを撮る/筑波山 2日間

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

新宿 筑波山つつじヶ丘+女体山【歩きながら撮影します】つつじヶ丘 新宿 18:00~20:00(予定)
★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄りませう。

入級★ 2日 2泊 2バス 徒歩時間・1日目：約2時間30分 2日目：約2時間30分

新緑とニリンソウの群落を撮る/上高地・徳沢 2日間

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(7:00)

1日目 新宿 上高地 上高地周辺撮影 徳沢山 2日目 徳沢山周辺撮影 上高地 新宿 19:00~21:00(予定)
★食事：1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。

作品講習会 春編

●期日：6月19日(火)
●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間：19:00~20:30 ●定員：20人限定
●受講料：1,000円
※受講料は当日受付にてお支払いください。
●講師：中西俊明氏(写真家)
●対象：机上講座又は実践講座に参加した方
●予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

書籍紹介 山岳写真大全

中西 俊明 著

最強最新の山岳写真本、登場!『山と渓谷』誌などで活躍する山岳写真家・中西俊明氏が、ノウハウとテクニックを全投入した山岳写真の技術解説本。豊富なカラー作例で、視覚的に理解が進みます。複雑でわかりづらいデジタルカメラの設定や、レタッチもわかりやすく、ていねいに解説しています。



●価格：2,310円(本体：2,200円+税)
●商品コード：140180 ●商品サイズ：A5 272ページ
●ISBN：978-4-635-14018-8
●発行年月日：2011年12月9日

夏編 山岳写真大全 机上講座

第2回 特別講座(全3回) 予約制

●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間：19:00~20:30 ●定員：20人限定
●受講料：3,000円(3回分の一括受講料です。)
※受講料は当日受付にてお支払いください。
●講師：中西俊明氏(写真家) ●参考書：『山岳写真大全』
●予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

1回目 爽快なアルプスの名峰と高山植物を夏山-① 魅力的に撮る 期日 7月24日(火)

・作例/アルプスの名峰、岩稜と岩壁、高山植物とお花畑
・カメラとレンズの選び方と使い方、三脚などのアクセサリについて

2回目 湿原・湖沼・樹林は臨場感を大切に撮る 夏山-② 期日 7月31日(火)

・作例/湖沼と滝、湿原、ブナの森と原生林
・被写体選びと撮影テクニック
(構図、光の使い方、露出、ボケを活かす・・・)

3回目 ブロッケンと夜景を上手に撮る 夏山-③ 期日 8月21日(火)

・作例/日の出と夕焼け、ブロッケンと虹、夏雲と雲海、星空と夜景
・デジタル画像の保存法、画像処理で写真を完成、モニターの選び方、プリンターについて

山岳写真大全 実践講座

初級★ 2日 2泊 2バス 徒歩時間・2日目：約3時間

雲海を撮る/乗鞍岳 2日間

【集合・時間】新宿西口スバルビル前(22:00)

1日目 新宿 車中泊 2日目 乗鞍岳周辺撮影 新宿 19:00~21:00(予定)
★食事：2日目の昼食は各自行動食をご持参ください。

初級★ 3日 2泊 2バス 徒歩時間・2日目：約2時間 3日目：約2時間

光と影の変化を撮る/上高地・徳沢 3日間

【集合・時間】上高地ビジターセンター(13:00)

(上高地バスが便利です。)
1日目 上高地 河童橋 小梨平 上高地 2日目 上高地 正池 代池 徳沢山 3日目 上高地 14:00(予定)
★食事：朝2回、昼2回、夕2回(1日目の行動食をご持参ください。)

作品講習会 夏編

●期日：8月31日(金)
●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間：19:00~20:30 ●定員：20人限定
●受講料：1,000円
※受講料は当日受付にてお支払いください。
●講師：中西俊明氏(写真家)
●対象：机上講座又は実践講座に参加した方
●予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。



▲ニリンソウの群生・徳沢



▲清冽な梓川と残雪の穂高連峰



▲大黒岳付近から眺望する朝の山並み

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 [山へ行こうよ](#) [アルパインツアー](#) [日本](#)

富士山ぐるっとトレッキング

今年で2年目を迎える「富士山ぐるっとトレッキング」。富士山周辺には、富士展望はもちろん、木々や花の楽しみなど変化に富んだよき山が多く存在します。わたくしが得意とする富士五湖周辺の山々を中心として、ときに富士山を望む周辺部の山々まで足を延ばしていきます。個々の山が持つ個性や魅力を味わうとともに、装備の使い方など、山歩きで必要となるさまざまな技術や知識も学んでいきましょう。8月にはいよいよ富士山頂にもチャレンジします。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：20人

ヤマケイ・カルチャークラブ 公開机上講座 山の歩き方・初歩技術編

予約制

- 期日：①5月31日(木) 山の歩き方～運搬の基本/山行計画のポイント
②7月12日(木) 山の歩き方～階段とストック/山行当日の実際
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●受講料：1,000円 ●定員：45人
- 講師：平田謙一(ひらた けんいち)(山岳ガイド)
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

初級 駿河湾を隔てて南面から望む富士 ★西伊豆・金冠山から達磨山 2日

登山 山 100 バス

登山 歩行時間・約3時間30分
登山 6kg～8kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 4月14日(土)、4月19日(木) 参加費用 ¥9,800

【集合・時間】4月14日(土) = 新宿西口スバルビル前 (7:00)
4月19日(木) = 新宿西口スバルビル前 (7:30)

【ポイント】「伊豆の屋根」と称される伊豆山稜線歩道にあって達磨山の周辺は、眺望に恵まれたのびやかな稜線が続いています。マメザクラの開花も期待して、大海原を傍らにする富士展望を楽しみます。

新宿 丸だるま山高原レストハウス(627m) 登山 金冠山(816m) 登山 達磨山(982m) 登山 戸田峠(725m) だるま山高原レストハウス(627m) 新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲だるま山レストハウス裏から駿河湾を隔てて富士南面

初級 桂川右岸にそびえる静かな頂へ ★西桂町ルートから倉見山 2日

登山 山 100 バス

登山 歩行時間・約4時間
登山 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月10日(木)、5月12日(土) 参加費用 ¥9,800

【集合・時間】5月10日(木) = 新宿西口スバルビル前 (7:30)
5月12日(土) = 新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】大月から富士吉田を目指す富士急行線沿いに、三ツ峠山と対峙してそびえるのが倉見山です。近年、整備された新道、厄神ルートから登ります。

新宿 厄神社(650m) 登山 さすの平(980m) 倉見山(1256m) 登山 相定ヶ峰(1240m) 登山 堂尾山公園(855m) 登山 下山地(720m) 新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲山麓部から仰ぐ富士山北面と倉見山(4月下旬)

初級 格好よい尖峰の頂点に待つ大展望 ★釈迦ヶ岳から府駒山 2日

登山 山 100 バス

登山 歩行時間・約4時間
登山 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月7日(木)、6月9日(土) 参加費用 ¥9,800

【集合・時間】6月7日(木) = 新宿西口スバルビル前 (7:30)
6月9日(土) = 新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】ひときわ目立つ尖峰は、甲州のマッターホルンとも呼ばれ親しまれています。周辺山岳の展望台としても優れ、御坂主稜線越しに望む富士山もまた趣深いものがあります。

新宿 釈迦ヶ岳登山口(1130m) 登山 尾根上の鞍部(1475m) 登山 釈迦ヶ岳(1641m) 登山 府駒山(1562m) 登山 スズラン群生地駐車場(1330m) 新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲甲府盆地を隔てて南アルプスを一望する釈迦ヶ岳の山頂

中級 富士見の頂を連ねる大菩薩の主稜線 ★大菩薩嶺から小金沢連嶺 2日間

登山 山 100 バス

登山 歩行時間・1日目:4時間半 2日目:5時間半
登山 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月7日(土)～7月8日(日) 参加費用 ¥29,000

【集合・時間】JR中央本線・塩山駅 (8:50)

【ポイント】山麓部から丸川峠経由で大菩薩嶺へ登り、翌日は、小金沢山や牛奥ノ雁ヶ腹摺山など、富士展望の頂を連ねる小金沢連嶺を縦走。充実度の高い2日間です。

1日目 塩山駅 丸川峠登山口(1020m) 登山 丸川峠(1680m) 登山 大菩薩嶺(2057m) 登山 大菩薩峠(1900m) 2日目 石丸峠(1930m) 登山 牛奥ノ雁ヶ腹摺山(1994m) 登山 湯ノ沢峠入口(1400m) 甲斐大和駅 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回(1日目の昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲富士展望の頂を連ねる大菩薩嶺線(雷岩付近から富士山)

中級 南口と呼ばれた幻の富士登山道 ★須山口から富士山頂へ 3日間

登山 山 100 バス

登山 歩行時間・1日目:4時間 2日目:5時間 3日目:6時間30分
登山 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月22日(水)～8月24日(金) 参加費用 ¥42,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】宝永の大噴火により崩壊し、平成の世になって復興を見た須山口登山道から御殿場口上部をへて富士山頂を目指します。亜高山帯から森林限界へとダイナミックな登高が魅力です。

1日目 新宿 水ヶ塚公園(1450m) 登山 御殿場下(1990m) 登山 新六合目(2490m) 2日目 宝永山(2693m) 登山 御殿場口七合九勺(3300m) 3日目 富士山・剣ヶ峰(3776m) 登山 須山口下山歩道分岐(2090m) 登山 水ヶ塚公園(1450m) 新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回(1日目の昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲富士宮口・新六合目から望む富士山・宝永山

初級 自然豊かな愛鷹山塊の最高峰 ★越前岳から富士見台 2日間

登山 山 200 バス

登山 歩行時間・約4時間30分
登山 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 9月27日(木)、9月29日(土) 参加費用 ¥9,800

【集合・時間】9月27日(木) = 新宿西口スバルビル前 (7:30)
9月29日(土) = 新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】愛鷹山塊の北端に位置する越前岳は、宝永火口を抱く富士山南面に対峙するピークです。山頂からは随所に富士山ビューポイントを持つ尾根をたどります。

新宿 十里木高原(870m) 登山 三等三角点(1460m) 登山 越前岳(1504m) 登山 富士見台(1420m) 登山 富士見峠(990m) 登山 山神社(900m) 新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲富士山・宝永山から俯瞰した愛鷹山塊(手前)

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

花の遠足

【講師】石丸 哲也(山岳ライター)

首都圏近郊には春から冬まで1年を通して折々の花が咲くフィールドが豊富。「花の遠足」は、その時期ならではの花や紅葉、木の実などをウォッチングしながら軽い山歩きを楽しむバスツアーです。花をゆっくり見たり写真を撮ったりして、のんびり歩けます。山歩きは初めての方や体力に不安がある方にも好適な企画です。

※開花状況などによりコースは変わることがあります。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：20人

ヤマケイ・カルチャークラブ 公開机上講座 花を通じて山の自然に親しむ

予約制

- 期日：①4月2日(月) 花らんまん、春の低山の楽しみ方
②6月27日(水) お花畑満開、夏の高山の登り方
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●受講料：1,000円 ●定員：35人
- 講師：石丸哲也(ししまる てつや)(山岳ライター)
- 参考書：「中高年に贈るラクラク登山術」山と溪谷社刊 952円
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

初級 筑波・筑波山 日帰り

100 (新宿発着のみ) バス

歩行時間・約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月19日(木) 横浜発着 参加費用 ¥9,800
4月21日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 (7:30)
新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】 低山ながら富士山と並び賞されて自然がよく保たれ、山頂付近のブナ林、中腹から山麓のアカガシなどの照葉樹林と植生の分布もはっきりわかります。木々の芽吹きやカタクリなどの花を愛で、野草の天ぷらも楽しめます。

横浜または新宿コースホステル跡(564m) 御幸ヶ原 男体山(871m) 女体山(877m) 筑波山神社(248m) 横浜または新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲双耳峰の男体山から望む最高峰の女体山。花はカタクリ

初級 愛鷹・越前岳 日帰り

200 (新宿発着のみ) バス

歩行時間・約4時間20分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月17日(木) 横浜発着 参加費用 ¥9,800
5月19日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 (7:30)
新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】 富士山の南に秀麗な姿を見せる愛鷹山は富士山の眺めがよく、日本二百名山のひとつとしても人気の山。山名を冠したアシタカツツジをはじめ新緑や初夏の花をめで、最高峰の越前岳を最短コースで登ります。

横浜または新宿 山神社入口 愛鷹山荘 富士見台 越前岳(往復) 横浜または新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲富士山を間近に望む越前岳山頂。花はアシタカツツジ

初級 群生するクリンソウをたずねて 奥日光・高山 日帰り

(新宿発着のみ) バス

歩行時間・約3時間20分

4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 6月21日(木) 横浜発着 参加費用 ¥10,800
6月23日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 (7:30)
新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】 クリンソウは日本のサクラソウ属では最も大型。中禅寺湖畔の手ヶ浜に群がって咲く様はみごとです。日光の名瀑のひとつ竜頭滝から、亜高山性の針葉樹林に覆われて静かな高山を越え群生地へ。シロヤシオツツジも咲き残っているかもしれません。

横浜または新宿 竜頭滝 滝上 高山 熊窪 手ヶ浜(中禅寺湖汽船) 船の駅、または(低公害バス) 赤沼 横浜または新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲中禅寺湖上から見る高山の山容。花はクリンソウ

初級 ニッコウキスゲとハケ岳を眺める 八ヶ岳山麓・飯盛山 日帰り

(新宿発着のみ) バス

歩行時間・約2時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 7月19日(木) 横浜発着 参加費用 ¥9,800
7月21日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 (7:30)
新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】 名前のとおりご飯を盛ったような山容のかわいらしい山ですが、高原列車・小海線をはさんで八ヶ岳がそびえる展望は雄大。山頂帯には草原が広がり、ニッコウキスゲをはじめ、ウスユキソウ、シモツケなど高原の花がたくさん咲いています。

横浜または新宿 平沢峠・シシ岩 飯盛山 平沢 千ヶ滝 清里 横浜または新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲山頂直下から見る飯盛山。花はニッコウキスゲ

初級 マツムシソウなど高原の花が咲き乱れる 中信・鉢伏山と高ボッチ山 日帰り

300 (新宿発着のみ) バス

歩行時間・約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 8月16日(木) 横浜発着 参加費用 ¥9,800
8月18日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 (7:30)
新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】 霧ヶ峰、美ヶ原から尾根続きの鉢伏山と高ボッチ山は霧ヶ峰などと同様、山頂帯に草原が広がり、高原の花が豊富です。8月はマツムシソウ、ハクサンフウロ、クルマユリなどが咲き乱れます。間近に連なる北アルプスのパノラマも楽しめます。

横浜または新宿 鉢伏山荘 鉢伏山 鉢伏山荘 高ボッチ山 駐車場 横浜または新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲美ヶ原から望む高ボッチ・鉢伏山。花はマツムシソウ

初級 草もみじが色づく雲上の楽園へ 尾瀬・アヤマメ平 日帰り

(新宿発着のみ) マイクロバス

歩行時間・約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 9月15日(土) 新宿発着 参加費用 ¥9,800
9月20日(木) 横浜発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前 (7:30)
新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】 尾瀬の湿原のひとつアヤマメ平は、盆地状の尾瀬ヶ原と異なり、標高2000m近い山上に広がっています。そのぶん草もみじも早く、燧ヶ岳や至仏山の展望も楽しめます。色づいた木の実や名残の秋草を探しましょう。最も楽な鳩待峠からの往復です。

横浜または新宿 鳩待峠 横田代 中ノ原山 アヤマメ平(往復) 横浜または新宿 19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲アヤマメ平から至仏山を眺める。実はゴゼンタチバナ

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

山男塾 (Ⅲ期)

【講師】川名 匡 (山岳ガイド)・阿波 徹 (山岳ガイド)

山男塾は、山で役立つ様々な技術を身につける講習会です。参加者は40歳代前半までの男子に限定しています。必修科目は、できるかぎり全回ご参加ください。初回の机上講座では、事前に購入が必要な装備についても説明します。特別科目は、山男塾を修了した方 (I~Ⅲ期生) 向けの講座で、単体でのご参加も可能です。主任講師は、川名匡さんと阿波徹さん (ともに山岳ガイド) が務めます。

●最少催行人数: 12人 ●同行: 講師とツアーリーダー ●締切: 各出発日の2週間前 ●定員: 20人 (特別科目は12人)

公開机上講座 山男塾 (Ⅲ期)
①オリエンテーション(必修科目) ②ロープワーク(必修科目) ③縦走登山(必修科目) **予約制**
④テント泊登山(必修科目) ⑤穂高岳&剱岳(特別科目) ⑥南アルプス(特別科目)
●期日: ①3月27日(火) ②4月25日(水) ③5月23日(水)
④6月20日(水) ⑤7月17日(火) ⑥9月26日(水)
●会場: アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間: 19:00~20:30 ●受講料: 1,000円 ●定員: 45人
●講師: 川名匡 (山岳ガイド)、阿波徹 (山岳ガイド)
●参考書: 『山歩きの基本がわかる本』(山と溪谷社) 1,470円
●予約: メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。
※山男塾ご参加をご希望の方は、①オリエンテーションに必ずご出席ください。

必修科目1 オリエンテーション登山 丹沢・表尾根から塔ノ岳 2日間

200 ● **鎖岩場**
▲歩行時間・約8時間
▲6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
【集合・時間】4月22日(日) **参加費用 ¥7,800**
【集合・時間】小田急線・秦野駅改札前 (8:00)
【ポイント】山男にぴったりのハードコース。長時間行動の中で、歩行技術やペース配分を学びます。秦野駅 鴨ビツ峠 (761m) ▲三ノ塔 ▲塔ノ岳 (1491m) ▲大倉 (285m) ●渋沢駅 19:00(予定)
★食事: 昼食は各自行動食をご持参ください。

必修科目3 小屋泊まり縦走 天狗岳から横岳 2日間

200 ● **鎖岩場**
▲歩行時間・1日目:約4時間30分 2日目:約7時間
▲6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
【期間】6月16日(土)~6月17日(日) **参加費用 ¥33,000**
【集合・時間】JR中央線・茅野駅改札前 (9:40)
【ポイント】山小屋に宿泊し、森林限界を超える八ヶ岳の稜線を縦走します。登山計画の要点や読図、危険予測などについて実践的に学びます。山小屋では座学も実施予定。
1日目 茅野駅 濁ノ湯 (1839m) ▲黒百合平 (2392m) ▲中山峠 (2403m) ▲天狗岳 (2640m) ▲根石岳 (2603m) ▲根石山荘 (2550m) ● 2日目 ▲夏沢峠 ▲硫黄岳 (2760m) ▲横岳 (2829m) ▲硫黄岳 ▲赤岩ノ頭 ▲赤岳 鉱泉 ▲美濃戸口 ● 茅野駅 16:00~18:00(予定)
★食事: 朝1回、昼1回、夕1回 (1日目の昼食は各自行動食をご持参ください)

必修科目4 自炊とテント泊 編笠山から権現岳 2日間

200 ● **鎖岩場** **テント**
▲歩行時間・1日目:約4時間 2日目:約6時間30分
▲10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
【期間】7月21日(土)~7月22日(日) **参加費用 ¥21,000**
【集合・時間】JR中央線・小淵沢駅改札前 (10:00)
【ポイント】必修科目最終回は、山での自炊とテント泊での登山を学びます。必要な生活用具一式をザックに背負い、自ら食事を作り、テントに泊まります。野外での生活は、実際に体験してみなければわかりません。雨天決行の予定です。
1日目 小淵沢駅 観音平 (1563m) ▲雲海 ▲編笠山 (2524m) ▲青年小屋 (2384m) ● 2日目 ▲権現岳 (2715m) ▲青年小屋 ▲西岳 (2398m) ▲八峰苑 (1251m) ● 小淵沢駅 16:00~18:00(予定)
★食事: なし (1日目の夕食と2日目の朝食は自炊になります。行動食を含め、食材は各自ご準備ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

必修科目2 山で役立つロープワーク 三ツ峠・屏風岩 2日間

200 ● **鎖岩場**
▲歩行時間・1日目:約3時間 2日目:約2時間 (講習の時間を除く)
▲6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
【期間】5月19日(土)~5月20日(日) **参加費用 ¥33,000**
【集合・時間】富士急行線・河口湖駅改札前 (10:10)
【ポイント】岩場や急斜面を使い、山で役立つロープワークを学習します。ロープの結び方は机上講座で覚え、実地では実践的な使い方を身につけます。
1日目 河口湖駅 裏登山口 (1295m) ▲屏風岩 ▲四季楽園 (1780m) ● 2日目 ▲屏風岩 ▲裏登山道 ● 河口湖駅 18:00(予定)
★食事: 朝1回、昼1回、夕1回 (1日目の昼食は各自行動食をご持参ください)。

●ご参加にあたって
山男塾はまじめに山を学ぶ講座です。必修講座については、できるかぎり全回ご参加ください。必要な装備は、必ず事前にご購入ください。本来、登山の装備は自身で準備するものなので、レンタルはありません。詳細は、3月27日(火)のオリエンテーションでご説明します。

●装備リスト (山男セット)
1.補助ロープ (30m×8mm)
2.シットハーネス
3.安全環付カラビナ×2枚
4.ソウンスリング×4本 5.ツェルト 6.ヘルメット
7.革製手袋 8.テント 9.コップ
10.コンロ 11.シュラフ 12.大型ザック

特別科目 前穂から奥穂へ吊尾根を縦走 北アルプス・穂高岳縦走 3日間

100 ● **鎖岩場**
▲歩行時間・1日目:約2時間30分 2日目:約5時間30分 3日目:約9時間
▲10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
【期間】8月4日(土)~8月6日(月) **参加費用 ¥49,000**
【集合・時間】上高地ビジターセンター前 (13:00)
【ポイント】日本一急な登山道といわれる重太郎新道を登り、憧れの穂高連峰の稜線へ。前穂から奥穂へダイナミックな吊尾根を縦走します。間近に迫るジャンダルムや大キレット越しの槍ヶ岳が望め、山男の憧れはさらに広がることでしょう。
1日目 上高地 (1500m) ▲岳沢小屋 (2170m) ● 2日目 ▲前穂高岳 (3090m) ▲奥穂高岳 (3190m) ▲穂高岳山荘 (2985m) ● 3日目 ▲濁沢岳 ▲穂高岳山荘 ▲濁沢 (2300m) ▲パノラマコース ▲上高地 15:00~17:00(予定)
★食事: 朝2回、昼2回、夕2回 (1日目の昼食は各自お済ませの上ご集合ください)
★山男塾の必修科目を修了した方 (I~Ⅲ期) 限定の講座です。また、直近の山行歴によっては、ご参加をお断りする場合がございます。

特別科目 試練と憧れ、岩と雪の殿堂へ 北アルプス・剱岳縦走 3日間

100 ● **鎖岩場**
▲歩行時間・1日目:約3時間 2日目:約6時間10分 3日目:約3時間10分
▲10kg~12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
【期間】9月8日(土)~9月10日(月) **参加費用 ¥71,000**
【集合・時間】室堂バスターミナル屋上展望台 (11:30)
【ポイント】別山尾根を登り、剱岳の絶頂を踏んで、早月尾根を下ります。次々に現れる難所は、山男にとってはまさに試練。憧れだけでは、剱岳に達することはできません。仲間と力を合わせ、これまでに身に付けた知識や技術を総動員して、剱岳を縦走しましょう。
1日目 室堂 (2450m) ▲別山乗越 ▲剱澤小屋 (2523m) ● 2日目 ▲剱岳 (2999m) ▲早月小屋 (2200m) ● 3日目 ▲馬場島 (760m) ● 上市駅 12:00~14:00(予定)
★食事: 朝2回、昼1回、夕2回 (1日目の昼食は各自行動食をご持参ください)
★山男塾の必修科目を修了した方 (I~Ⅲ期) 限定の講座です。また、直近の山行歴によっては、ご参加をお断りする場合がございます。

特別科目 テント定着で南アルプスの秀峰2座へ 南アルプス・甲斐駒ヶ岳と仙丈ヶ岳 3日間

100 ● **鎖岩場** **テント**
▲歩行時間・2日目:約8時間 3日目:約7時間
▲6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。
【期間】10月12日(金)~10月14日(日) **参加費用 ¥33,000**
【集合・時間】JR・甲府駅中央改札前 (10:40)
【ポイント】山の団十郎といわれる甲斐駒ヶ岳と、南アルプスの女王と呼ばれる仙丈ヶ岳。山男塾の集大成として、北沢峠にテント泊で定着し、南アルプスの秀峰2座に登頂します。テントでの連泊では、山での生活技術全般が要求されます。
1日目 甲府駅 広河原 ● 北沢峠 (2036m) ● 2日目 ▲仙丈ヶ岳 ▲甲斐駒ヶ岳 (2967m) ▲双児山 ▲北沢峠 (2030m) ● 3日目 ▲小仙丈ヶ岳 ▲仙丈ヶ岳 (3033m) ▲北沢峠 ● 広河原 ▲ 甲府駅 17:00~19:00(予定)
★食事: なし (行程中の夕食と朝食はすべて自炊になります。行動食を含め、食糧は各自ご準備ください)
★山男塾の必修科目を修了した方 (I~Ⅲ期) 限定の講座です。また、直近の山行歴によっては、ご参加をお断りする場合がございます。



▲濁沢から見上げる穂高連峰



▲別山尾根と剱岳



▲秋の甲斐駒ヶ岳

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 [山へ行こうよ](#) アルパインツアー 日本

レディース・トレッキング

【講師】菅野 由起子 (登山ガイド)

女性による、女性のための、女性限定ツアー!! 山ガールを卒業して、ピークを目指すだけでなく、マナーを身につけた自立した登山者を目指す方におすすめ。今期は、憧れの槍ヶ岳登頂を目標として、ステップアップがはかれるコースを企画しました。知識、体力、技術をバランスよく身につけ、安全な山歩きを楽しみましょう! 講師はおなじみの菅野由起子さん (登山ガイド)。

●最少催行人数:12人 ●同行:講師とツアーリーダー (2~3人) ●締切:各出発日の2週間前 ●定員:20人 (宿泊コースは16人)

富士山展望と鎖場体験 大月・岩殿山 2日

1000m 鎖岩場 山 バス

歩行時間・約3時間
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月21日(土) 参加費用 ¥9,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 東京スカイツリーと同じ高さの岩殿山は、富士山展望の山として、大月市の「秀麗富嶽十二景」に選ばれています。かつて天然の要害として、武田家の家臣・小山田氏の居城が建てられていた山です。自然の地形を生かした山城跡では、岩場あり鎖場ありの、ちょっとスリリングなハイキングを楽しめます。

新宿 大月 丸丸山公園 (370m) 岩殿山 (634m) 兜岩 稚児落とし (550m) 浅利 (425m) 新宿 19:00~21:00(予定)

★食事・入浴: 昼食は各自動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲岩殿山は秀麗富嶽十二景のひとつ

体力作りと岩場歩き 八ヶ岳・編笠山 2日

1000m 山 バス

歩行時間・約5時間40分
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月30日(土) 参加費用 ¥9,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 八ヶ岳連峰の南端に位置する、編笠山をめざします。時折のぞく展望に励まされながら、針葉樹の森を登っていきます。樹林帯を抜け、大きな岩が積み重なったところを越えると、360度の大展望が広がる編笠山です。南アルプスの遠望と、南八ヶ岳のアルペン的な山並みを堪能します。

新宿 観音平 (1570m) 雲海 (1880m) 押手川 (2090m) 編笠山 (2524m) 押手川 雲海 観音平 新宿 20:00~22:00(予定)

★食事・入浴: 昼食は各自動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲編笠を伏せたような山容

槍ヶ岳を目指せ! Step1 新緑と千曲川源流を歩く 中級者向け特別講座 奥秩父・甲武信ヶ岳 2日間

1000m 鎖岩場 山 バス

歩行時間・1日目:約4時間10分 2日目:約5時間20分
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月26日(土)~5月27日(日) 参加費用 ¥31,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 槍ヶ岳へ向けたトレーニングの第一弾は、体力トレーニングからスタート。毛木平を起点に、一泊二日で甲武信岳を周回します。初日は、ナメ滝の清らかな流れを見ながら千曲川源流沿いを遡り、二日目は、原生林と岩場のある稜線をたどります。新緑が気持ちいい、奥秩父の山歩きです。

1日目 新宿 毛木平 (1433m) 千曲川水源 甲武信ヶ岳 (2475m) 甲武信小屋 2日目 甲武信ヶ岳 三宝山 (2483m) 武信白岩山 (2280m) 大山大字峠 毛木平 新宿 20:00~22:00(予定)

★食事・入浴: 朝1回、昼1回、夕1回 (1日目の昼食は各自動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

★レディース・トレッキングに2回以上ご参加の方が対象です。



▲甲武岳山頂からの展望

槍ヶ岳を目指せ! Step2 長時間行動と鎖場の通過 中級者向け特別講座 頸城・妙高山 2日間

1000m 鎖岩場 山 バス

歩行時間・2日目:約8時間
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日(土)~7月29日(日) 参加費用 ¥39,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:30)

ポイント 槍ヶ岳トレーニングの第二弾では、岩場歩きをマスターしましょう。妙高山の登山口のひとつ、燕温泉から歩き始め、徐々に高度を上げていきます。山頂直下の鎖場では、バランスのとれた、岩場の登り方と下り方を勉強します。行動時間も長いので、体力トレーニングも兼ねています。

1日目 新宿 燕温泉 (1120m) 2日目 天狗堂 (1930m) 妙高山 (2454m) 天狗堂 大谷ヒュッテ 山頂駅 古山麓駅 新宿 20:00~22:00(予定)

★食事・入浴: 朝1回、昼1回、夕1回 (1日目の昼食は各自動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

★レディース・トレッキングに2回以上ご参加の方が対象です。



▲いもり池から見上げる妙高山

公開机上講座 レディース・トレッキング

- ①歩き方を考える ②ウェアリングを考える ③遭難事例研究
 - ④テント泊を考える ⑤セルフレスキュー ⑥槍ヶ岳シミュレーション
- 期日: ①4月4日(水) ②5月9日(水) ③6月6日(水)
④7月4日(水) ⑤8月1日(水) ⑥9月5日(水)
- 会場: アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間: 19:00~20:30 ●受講料: 1,000円 ●定員: 45人
●講師: 菅野由起子 (かの ゆきこ) (登山ガイド)
●参考書: 「山歩きの基本がわかる本」(山と溪谷社刊) 1,470円
●予約: メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

花の稜線漫步 北アルプス・白馬岳 4日間

1000m 山 夜行バス

歩行時間・2日目:約3時間40分 3日目:約4時間 4日目:約5時間40分
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月10日(金)~8月13日(月) 参加費用 新宿発着 白馬駅集合・解散 ¥58,000 ¥55,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (22:00)

JR大糸線・白馬駅改札前 (2日目 6:00)

ポイント 夏山シーズン真っ盛りに、北アルプスの稜線漫步を楽しみましょう。初日は欲張らずに白馬大池までにして、池のほとりでのんびりタイム。二日目に、小蓮華山から白馬岳をめざします。天気によければ、高山植物の咲き誇る、白馬岳周辺を散策します。最終日は蓮華温泉へ下山して、ゆっくり温泉に浸かり、夏山登山の汗を流します。

1日目 新宿 車中泊 2日目 白馬駅 柵池 柵池自然園 (1840m) 乗鞍岳 (2437m) 白馬大池山荘 (2380m) 3日目 小蓮華山 (2769m) 三國境 (2751m) 白馬岳 (2932m) 白馬山荘 (2840m) 4日目 白馬岳 三國境 白馬大池 蓮華温泉 (1470m) 白馬駅 新宿 20:00~22:00(予定)

★食事・入浴: 朝2回、昼2回、夕2回 (2日目の朝食および昼食は各自動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

槍ヶ岳をめざせ! 本番 憧れの槍の穂先へ 中級者向け特別講座 北アルプス・槍ヶ岳 3日間

1000m 鎖岩場

歩行時間・1日目:約3時間10分 2日目:約7時間10分 3日目:約9時間
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 9月22日(土)~9月24日(月) 参加費用 ¥44,000

【集合・時間】上高地ビジターセンター前 (13:00)

ポイント 初日は、上高地から横尾までの起伏の少ない道のりなので、ここでコンディションを整えます。晴れていれば、二日目に槍ヶ岳の勇姿とご対面。槍沢の登りは長いので、いかに体力を温存しながら登れるかがポイントです。槍ヶ岳山荘からは、いよいよ岩場です。トレーニングの成果を存分に発揮しながら、トライしましょう!

1日目 上高地 (1500m) 徳沢 横尾山荘 (1620m) 2日目 大曲 槍ヶ岳山荘 (3060m) 3日目 槍ヶ岳 (3180m) 槍ヶ岳山荘 横尾山荘 上高地 15:00~17:00(予定)

★食事: 朝2回、昼2回、夕2回 (1日目の昼食は各自お済ませの上ご集合ください)。

★レディース・トレッキングに3回以上ご参加の方が対象です。



▲いざ、憧れの槍の穂先へ!

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

山岳スキルアップ講座

【講師】 武川 俊二 (山岳ガイド)

山岳スキルアップ講座は、各回にそれぞれ学習するテーマを定め、登山の現場で役立つ知識や技術を集中的に学習する講座で、老若男女どなたでもご参加いただけます。単科での受講も可能ですが、通じて受講することで実践的なスキルを総合的に身に付けられます。テント泊での北岳を目標に、スキルアップを図りましょう。それぞれの科目に必要な装備は、事前の机上講座でご説明します。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：20人 (宿泊コースは17人)

ヤマケイ・カルチャークラブ 公開机上講座

予約制

山岳スキルアップ講座

①登山準備、地図の読み方 ②ファーストエイドと搬出法 ③山の天気とテント泊 ④夏山縦走の心得 ⑤ロープワーク ⑥登山計画とメンバーシップ

●期日：①4月3日(火) ②5月8日(火) ③6月4日(月)
④7月3日(火) ⑤8月8日(水) ⑥9月3日(月)

●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間：19:00～20:30 ●受講料：1,000円 ●定員：45人
●講師：武川 俊二 (山岳ガイド)

●予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

STEP1 地図読みの基本

丹沢 雨山峠から檜岳 日帰り

100 100 100 100

▲歩行時間・約5時間40分

▲6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

【発日】4月21日(土)

【参加費用】¥7,800

【集合・時間】小田急線・新松田駅北口改札前 (8:10)

【ポイント】寄周辺は、神奈川県の水源地に指定され、地図に載らない遊歩道や仕事道が交錯するエリア。地図から地形を読み、現在地を把握して先の歩程を予測できるようにしましょう。

新松田駅寄(290m) 寄大橋 雨山峠 雨山(1176m) 檜岳(1167m) 寄大橋 寄新松田駅 19:00(予定)

★食事：なし(昼食は各自行動食をご持参ください)。

★プレート型コンパスおよび該当エリアの地形図は各自での準備が必要です。詳細は事前の机上講座でご説明します。



▲雨山峠へ続く沢沿いの登山道

STEP2 ファーストエイドと搬出法

大月 扇山周辺 日帰り

100 100 100 100

▲歩行時間・約3時間(講習の時間を除く)

▲6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

【発日】5月13日(日)

【参加費用】¥6,000

【集合・時間】JR中央線・鳥沢駅改札前 (8:50)

【ポイント】アクセスのよい扇山周辺で、山での危急時に対応するための手段を実践的に学びます。身の回りにおける装備を活用し、初期の手当てから搬送までの方法を学びます。

鳥沢駅 扇山周辺 鳥沢駅 18:00(予定)

★食事：なし(昼食は各自行動食をご持参ください)。

★ファーストエイドに必要な装備は各自での準備が必要です。詳細は事前の机上講座でご説明します。



▲ファーストエイドと搬送法を実習

STEP3 テント泊登山の実践

奥秩父 瑞牆山と金峰山 2日間

100 100 100 100

▲歩行時間・1日目：約5時間 2日目：6時間50分

▲6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

【期間】6月23日(土)～6月24日(日)

【参加費用】¥27,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】瑞牆山と金峰山の中間に位置する富士見平にテントを設営し、必要な装備だけを持って、奥秩父を代表する2座を往復します。テント泊と自炊のポイントを学びます。

1日目 新宿 瑞牆山荘(1514m) 富士見小屋(1810m) 瑞牆山(2230m) 富士見小屋 2日目 大日小屋(2040m) 金峰山(2599m) 大日小屋 富士見小屋 瑞牆山荘 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：なし(1日目の夕食と2日目の朝食は自炊になります。行動食を含め、食糧は各自準備ください)。下山後、時間により温泉に立ち寄ります。

★テントやシュラフなどの装備は各自での準備が必要です。詳細は事前の机上講座でご説明します。



▲岩塔が林立する特異な山容の瑞牆山

STEP4 前夜発登山と長時間行動

上越 谷川岳馬蹄型縦走 3日間

100 100 100 100

▲歩行時間・2日目：約6時間 3日目：約9時間

▲10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

【期間】7月7日(土)～7月9日(月)

【参加費用】¥38,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (22:00)

【ポイント】往路は新宿から夜行バスで出発し、翌日はロープウェイで谷川連峰の稜線へ。長時間歩行の中で、疲れを抑える歩き方とペース配分を学びます。ロングルート歩き切れば、往復登山では味わえない、谷川連峰の様々な表情に出会えることでしょう。

1日目 新宿【車中泊】 土合口 百天神平 谷川岳(1977m) 茂倉岳 武能岳 蓬ヒュッテ(1529m) 山頂 2日目 七ツ小屋山(1675m) 清水峠 朝日岳(1945m) 白毛門(1720m) 土合橋 17:00(予定)

★食事：朝1回、夕1回(2日目の朝食および各日の昼食は各自行動食をご持参ください)。



▲谷川岳

STEP5 ロープワーク実践

上越 西黒尾根から谷川岳 2日間

100 100 100 100

▲歩行時間・1日目：約2時間30分(講習の時間を除く) 2日目：約5時間30分

▲6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

【期間】8月18日(土)～8月19日(日)

【参加費用】¥29,000

【集合・時間】JR上越線・土合駅地上改札前 (10:20)

【ポイント】日本一のモグラ駅、土合駅の階段を登り切ったところで集合です。1日目は、谷川岳が「魔の山」と呼ばれた往時の面影を偲びながら、谷川岳東面の大岩壁を眺め、その周辺で実践的なロープワークの学習をします。2日目は展望のよい西黒尾根から谷川岳本峰を目指します。

1日目 土合駅(663m) 土合山の家 土合口 倉沢出合(840m) 土合口 土合山の家 2日目 西黒尾根登山口 ラクダのコブ(1516m) 谷川岳(1977m) 天神平 土合口 16:00(予定)

★食事：朝1回、夕1回(1日目および2日目の昼食は各自行動食をご持参ください)。

★ロープやハーネスなどの装備は各自での準備が必要です。詳細は事前の机上講座でご説明します。



▲立木などを使ってロープワークを実践

STEP6 テント泊で日本第二の高峰へ!

南アルプス 北岳 3日間

100 100 100 100

▲歩行時間・1日目：約3時間10分 2日目：約6時間50分

▲10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

【期間】9月15日(土)～9月17日(月)

【参加費用】¥33,000

【集合・時間】JR甲府駅中央改札前 (10:40)

【ポイント】白根御池小屋の快適なキャンプ場にテントで連泊し、必要な装備だけを持って、日本第二の高峰である北岳を往復します。テント泊で3000m級の山へ登り、これまでに習得した山岳スキルを総括してみましょ。遮るものない全方位の大展望や、紅葉に染まり始める山肌も楽しみます。

1日目 甲府駅 芦安 広河原(1500m) 白根御池小屋(2200m) 2日目 北岳(3192m) 白根御池小屋 3日目 広河原 芦安 甲府駅 15:00～17:00(予定)

★食事：なし(行程中の夕食および朝食はすべて自炊になります。行動食を含め、食糧は各自準備ください)

★テントやシュラフなどの装備は各自での準備が必要です。詳細は事前の机上講座でご説明します。



▲北岳からの富士山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

『山へ登るとき地図を持っていきますか?』自分の現在地を地図で確かめることができれば、「あとどれくらいで目的地につくか」の予測がたつ。悪天の時の判断にも役立つ。今どこを歩いているかくらい山ではわかっていたい。地図の知識と実践の入門講座、今シーズンは平日講座と関西講座を新設しました。関西講座は机上、実践と設定日がつながっていますので、関東から3日間連続でご参加いただくことも可能です。その他、山の天気講座との合同企画も開催予定です。詳細はP.32をご覧ください。

●最少催行人数:12人 ●同行:講師とツアーリーダー ●締切:各出発日の2週間前 ●定員:20人

ヤマケイ・カルチャークラブ 公開机上講座 地図読み講座入門編 (2012年度前期日程)

- 期日:①4月5日(木) ②6月1日(金) ③9月7日(金)
- 会場:アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間:19:00~20:30 ●定員:45人
- 受講料:1,000円
- 講師:佐々木亨(ささきとおる)(山岳ライター)
- 予約:メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

初級 グループ行動で地図読みステップアップ 奥武蔵 大高取山 日帰り

歩行時間:約4時間30分
4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。
参加費用 ¥6,000
【集合・時間】JR八高線・東武越生線越生(おごせ)駅改札前(9:00)
越生駅(100m) 徒無名戦士の墓 徒大高取山(376m) 徒桂木観音 徒虚空蔵尊 徒越生駅 17:00(予定)
★食事:昼食は各自行動食をご持参ください。

初級 人気コースで地図読みのコツを習得 奥多摩 高水三山 日帰り

歩行時間:約4時間30分
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
参加費用 ¥6,000
【集合・時間】JR青梅線軍畑(いくさばた)駅改札前(9:00)
JR青梅線軍畑駅(222m) 徒高源寺 徒高水山(759m) 徒岩茸石山(793m) 徒惣岳山(756m) 徒JR青梅線御嶽駅(247m) 17:00(予定)
★食事:昼食は各自行動食をご持参ください。

初級 ドリルの課題を解きながら地図読み実践 奥高尾 景信山 日帰り

歩行時間:約4時間20分
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
参加費用 ¥7,000
【集合・時間】JR中央線・京王線高尾駅北口改札前(8:30)
JR中央線・京王線高尾駅 小仏バス停(288m) 徒景信山(727m) 徒堂所山(731m) 徒明王峠 徒JR中央線相模湖駅(202m) 17:00(予定)
★食事:昼食は各自行動食をご持参ください。

初級 地図に親しみ、地図に慣れる第一歩 奥武蔵 日和田山・物見山 日帰り

歩行時間:約4時間
4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。
参加費用 ¥6,000
【集合・時間】西武池袋線 高麗(こま)駅改札前(8:30)
西武池袋線・高麗駅(110m) 徒日和田山登山口 徒日和田山(305m) 徒物見山(375m) 徒北向地藏 徒ユガテ 徒福徳寺 徒西武池袋線・東吾野駅(131m) 17:00(予定)
★食事:昼食は各自行動食をご持参ください。

《地図読み・平日講習会》

「土日の参加が難しいので平日に開催して欲しい」との声をいただき、平日(水曜日)発を1コース設定しました。

初級 地図に親しみ、地図に慣れる第一歩 奥多摩 御岳山・日ノ出山 日帰り

歩行時間:約4時間
4kg~6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。
参加費用 ¥7,000
【集合・時間】JR青梅線御嶽駅改札前(8:30)
御嶽駅 徒ケーブル下・滝本駅 徒御岳山駅(820m) 徒武蔵御岳神社 徒日の出山(902m) 徒ひので三ツ沢つるつる温泉 徒武蔵五日市駅 17:30(予定)
★食事・入浴:昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲さてと、今はどこかな

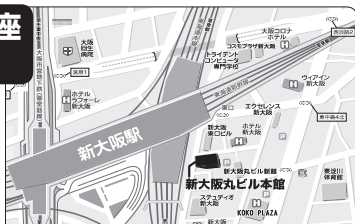
《地図読み・関西講習会開催決定! (机上講座1回・実践講座2回)》

公開机上講座 地図読み講座・入門編 一 予約制 コンパスの基本操作と地図の読み方

- 期日:5月25日(金)
- 会場:新大阪ビル本館
- 時間:19:00~20:30
- 講師:佐々木亨(ささきとおる)(山岳ライター)
- 予約:メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。
- 受講料:1,000円
- 定員:30人

机上講座 会場

当日は直接会場へお越しください。
※当日緊急連絡先 090-8023-9622



初級 芦屋ロックガーデンを登り、地図読み講座 六甲山 六甲最高峰 日帰り

歩行時間:約4時間30分
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
参加費用 ¥6,000
【集合・時間】阪急神戸線芦屋川駅改札前(8:00)
芦屋川駅 徒高座ノ滝 徒風吹谷 徒雨ヶ峠 徒六甲最高峰 徒射場山西肩分岐 徒有馬温泉 17:00(予定)
★食事・入浴:昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲コンパスを使って現在地を確認

初級 奈良・大阪県境の山で地図読みにチャレンジ 葛城 二上山 日帰り

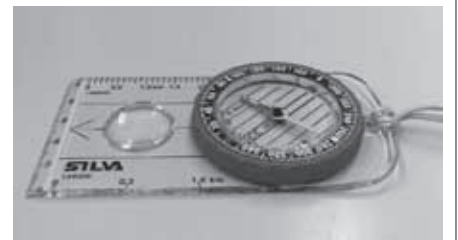
歩行時間:約4時間
6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。
参加費用 ¥6,000
【集合・時間】近鉄南大阪線二上山駅改札前(8:30)
二上山駅 徒雄岳 徒馬ノ背 徒二上山(雌岳) 徒岩屋峠 徒当麻寺 徒近鉄南大阪線当麻寺駅 17:00(予定)
★食事:昼食は各自行動食をご持参ください。



▲グループレッスン、みんなで力を合わせ考えます

地図読み講座の1日

- ①朝、登山口への起点となる駅に集合。
- ②集合場所にて準備体操後、教材1/25000 地図(※当日配布)、コンパスを使用し、地図読みの基礎を学びます。
- ③登山開始。登山中は複数の無線機を使用し、佐々木講師がレクチャーをしながら歩きます。重要なポイントでは立ち止まって地図・コンパスで現在地等を確認します。
- ④昼食後は複数のグループに分かれレッスン開始。グループ内で相談をしながら先頭を歩き、指定されたポイントに向かいます。午前中に学習したことを実践する場でもあります。
- ⑤下山後には読図理解(記号、尾根・谷の見分け、現在地の確認等)とコンパスの使い方(自分の進む方向を確認できる)を習得できるよう頑張りましょう。



▲コンパスサンプルSILVA(シルバ)社 NO.3

山の天気ハイキング

【講師】猪熊 隆之 (山岳気象予報士)

山の天気は目まぐるしく変わります。気象の変化は、時として登山者に厳しく襲いかかったり、またある時には奇跡のような光景を作りだしたりもします。机上講座では『山岳気象大全』に沿って、気象変化のメカニズムや季節ごとの典型パターンなどを体系的に学びます。山の天気ハイキングでは、実際の登山の中で雲や風、気温などを観察し、山での気象の変化を体験してみましょう。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：16人 (日帰りコースは20人)

ヤマケイ・カルチャークラブ 公開机上講座 **山岳気象大全・第二回特別講座 (前期)** **予約制**
①第1章・観天望気 ②第3章・山岳気象の3要素 ③第2章・天気予報の利用法
④第1章・高気圧・低気圧と前線 ⑤第4章・ラジオ天気図の書き方 ⑥第5章・高層天気図
●期日：①4月16日(月) ②5月21日(月) ③6月11日(月) ④7月23日(月)
⑤8月20日(月) ⑥9月10日(月)
●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
●時間：19:00～20:30 ●受講料：1,000円 ●定員：45人
●講師：猪熊隆之 (山岳気象予報士) ●参考書：『山岳気象大全』山と溪谷社刊
●予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

初級 富士山周辺の雲の変化を観察 愛鷹山・越前岳 日帰り

200m 登山杖 バス
歩行時間・約3時間20分
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月21日(土) 参加費用 **¥9,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 南に駿河湾、北に富士山。その間に位置する愛鷹山は、これらの影響を受け、複雑な気象変化をします。特に、強い南風には警戒が必要です。展望を楽しみながら、雲の動きを観察して、その後の気象変化を一緒に予想しましょう。

新宿御殿場 十里木高原 (879m) 展望台 越前岳 (1504m) 展望台 十里木高原 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：なし (昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲観天望気をしながら山を歩こう!

中級 脊梁山脈の谷川連峰へ 上越 平標山から仙ノ倉山 2日間

200m 登山杖 バス
歩行時間・1日目：約2時間30分 2日目：約5時間30分
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月17日(日)～6月18日(月) 参加費用 **¥33,000**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 日本海と太平洋の分水嶺を成す、谷川連峰へ。気圧配置によって、日本海側と太平洋側の天候が大きく異なることを、花咲く稜線を歩きながら実際に体験します。谷川連峰の最高峰、仙ノ倉山にも登頂します。

1日目 新宿 平標登山口 (950m) 平標山ノ家 (1650m) 山頂 2日目 平標山 (1984m) 仙ノ倉山 (2026m) 平標山 松手山 (1614m) 平標登山口 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：朝1回、夕1回 (1日目および2日目の昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲気象の変化を観察しましょう!

書籍紹介 山岳気象大全

猪熊 隆之 著

最新最強の山気象本、登場! 山岳気象予報で絶対的信頼を誇る著者による登山者待望の一冊、ついに刊行。

山岳気象の基礎から発展までを総解説、図表類500点以上を使用して、具体的に理解できる、季節ごとの山岳気象の特徴がわかる、国内エリア別の気象の特徴がまとめられ、山行計画に直結、計画時からの天候変化への対処法をフローチャートで掲載など、山岳気象の専門家ならではの機能が満載。



- 価格：2,310円 (本体：2,200円+税)
- 商品コード：210030 ●商品サイズ：A5 320ページ
- ISBN：978-4-635-21003-4
- 発行年月日：2011年05月18日

初級 初夏の雲と観天望気 中信 霧ヶ峰から八島湿原 日帰り

100m 登山杖 バス
歩行時間・約3時間30分
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 7月7日(土) 参加費用 **¥9,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 内陸に位置し、夏場は周辺の盆地で発生する積乱雲の影響を受ける霧ヶ峰周辺。レンジツジが高原を彩る時期に花を愛でながら、ダイナミックな雲の動きから観天望気を学びます。

新宿 霧ヶ峰自然保護センター 小口ボックルヒュッテ (1800m) 蝶々深山 (1836m) 鎌ヶ池キャンプ場 八島湿原 (1640m) 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：なし (昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲数々の池塘を渡る八島湿原

中級 白馬岳で盛夏の気象を学ぶ 北アルプス 白馬岳 4日間

100m 登山杖 バス
歩行時間・2日目：約3時間40分 3日目：約4時間 4日目：約5時間35分
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月3日(金)～8月6日(月) 参加費用 (新宿発着) **¥58,000**
(白馬駅集合解散) **¥55,000**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (22:00)
JR大糸線・白馬駅改札前 (2日目 6:00)

ポイント 白馬岳は北アルプス北部に位置し、日本海側の気象を強く受けます。大雪渓、お花畑、稜線の大展望と大人気の山ですが、気象遭難が多い山でもあります。大雪渓の存在が白馬岳の天気に影響を与えている“天気の不思議”を体験しましょう。

1日目 新宿 車中泊 2日目 白馬駅 梅池 百梅池 自然園 (1840m) 乗鞍岳 (2437m) 白馬大池山荘 (2380m) 山頂 3日目 小蓮華山 (2769m) 三国境 (2751m) 白馬岳 (2932m) 白馬山荘 (2840m) 山頂 4日目 白馬岳 三国境 白馬大池 蓮華温泉 (1470m) 白馬駅 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夜2回 (2日目の朝食および昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲非対称山稜の白馬岳

特別企画 「山の天気」と「地図読み」のコラボ企画 八ヶ岳・天狗岳 2日間

100m 登山杖 バス
歩行時間・1日目：約3時間30分 2日目：約5時間30分
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 9月1日(土)～9月2日(日) 参加費用 **¥33,000**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:00)

ポイント 山の天気ハイキング『猪熊隆之講師』と地図読み講座『佐々木亨講師』が同行し、気象と読図を2日間たっぷり学びます。ヤマケイ・カルチャークラブの人気講師が競演する特別講座です。

1日目 新宿 茅野駅 茅野 湯 (1850m) 黒百合ヒュッテ (2410m) 山頂 2日目 天狗ノ庭 天狗岳 (2646m) 黒百合ヒュッテ 唐沢鉱泉 茅野駅 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回 (1日目の昼食は各自行動食をご持参ください)。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)
※各自オリエンテーリング用のコンパスをご持参ください。



▲八ヶ岳の名峰 天狗岳

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索