

2017秋・冬・春

山へ行こうよ。

アルパインツアー 日本の山

2017.10~2018.5



アルパインツアーは登山・トレッキング
専業会社です。

- 1グループの定員は9人~16人(一部日帰りは20人)。
- ガイドレシオは参加者2~7人に1名で、山中は複数同行。
- 山岳気象予報会社から最新情報を入手。安心・安全に配慮。

ヤマケイ
登山教室

ヤマケイ登山教室・机上専科

- 山のファーストエイド
- 山の天気入門
- 地図読み講座



日本の山

- 初級者講習会
 - Class1 秋から始まる山登り講習会
 - Class2 奥多摩・三頭山から高尾山へ
 - Class3・4 富士山巡り
- 丸の内健康登山部 ●次晴「登山部」 ●山とも合同ハイキング
- テント&たきび会 ●ロングトレッキング ●西上州の山
- 桜前線北上ツアー ●ゆっくり登山 ●熊野古道・近畿・四国
- 島の山旅 ●小笠原
- 雪山講習会 入門・STEP1・STEP2・STEP3
- 雪の立山スペシャル

美しい日本の山を再発見

たくさんの皆さまに、もっと山を好きになってほしい。
アルパインツアーなら、きっと愉快的な山仲間に出会えます。

世界の山旅を手がけて48年
アルパインツアー

ヤマケイ登山教室・机上専科

初級者講習会・日帰り

山リータ・女子百名山

丸健・次晴「登山部」

ロングトレッキング・西上州

桜前線ゆっくり花の山

熊野古道・近畿・四国

島・小笠原

雪山講習会・入門

雪山STEP1

雪山STEP2

雪山STEP3・立山SP

山へ行こうよ。

アルパインツアー 日本の山

山に行くと元気になる。気持ちがいい。すっきりする。頑張っている自分を見つけることができる。

空気がおいしくて嬉しくなる。山登りを終えたとき、身体ははたかただったとしても、心は元気で、素直に、

「今日はいいい山だったね」と言える、そんな山行をしたいと思います。

日本には、低山からアルプスまで魅力的な山がたくさんあります。その山のすべてを登ることは無理にしても、

いつも山を想い、「ときどきでもいいから山に行き、おもいきり深呼吸をしてみたい」と思う人が増えたなら

それは素晴らしいことではないでしょうか。好きな山に行って元気になってほしい。

日本の山を愛する皆さんが元気になれば、日本も元気になるはずです。皆さんと一緒に山へ行きましょう。

いつでもお気軽にお声をかけてください。お待ちしております。

山へ行こうよ。各テーマ・ページのご紹介

ヤマケイ登山教室・山の天気入門

皆さんは雲の種類をいくつ知っていますか？まったく同じ天気は二度と現れないのと同様に、雲はひとつとして同じものはありません。登山に役立つ山の天気の基本知識を机上講座で身につけて、安全登山に役立てていただきたいと思います。 P.8~9



ヤマケイ登山教室・地図読み講座

行きたい山がある方向へ歩く。磁北線がひかれた地図を持って、山に行きコンパス操作を試みましょう。机上講座では、磁北線の引き方、地図の見方、地形の読み方、コンパス操作法を徹底的にマスターします。 P.8~9



ヤマケイ登山教室・山のファーストエイド

救急車が入って来ることができない山中で、事故に遭遇したとき、皆さんは現場で何ができるでしょうか？足首の固定、傷の手当、包帯やテーピングなど、何か手当をひとつでも知っていれば、きっと役立つことでしょう。これを機会に、ぜひファーストエイドの技術をマスターしてみてください。 P.8~9



初級者講習会

登山を始めて1年程度の方を対象とした登山講習会です。登山ガイドから登山の基本を実践的に学びます。毎回参加し、体力とバランス感覚も養いましょう。 P.10



初級者講習会・笹尾根

東京と山梨県や神奈川県都県境に沿って、長く笹尾根がつながっています。山を最近始めた初級者の方が、笹尾根の踏破を目的として、共に歩き、仲間になり、一緒に高尾山まで歩き通すことができると期待しています。ぜひ、一緒に山を歩きましょう。 P.11



秀麗富岳十二景

大月市秀麗富岳十二景とは、その山頂からの美しい富士の形で選ばれました。富士山の見える確率の高い季節に、大月市内の山にでかけ、富士の雄姿を眺め山歩きを楽しみましょう。 P.12



山登りはじめの一歩

全6回で、少しずつ山歩きのレベルをあげて、3月に雪の雲取山を目指すシリーズ企画。天気が良ければ、全てのコースから富士山を望むことができるので、雪をいただいた冬の富士の姿を楽しみましょう。 P.12



山リータ・女子百名山

「まじめで、楽しい山登り」を実践する女性限定の百名山企画。登山技術を学び、山の知識を深め、山のおしゃれはもちろんマナーも身に付け、ワンランク上の登山愛好者を目指します。 P.13



丸の内健康登山部

大丸有(大手町・丸の内・有楽町)エリアに関わりがある方を中心に、健康アップとコミュニティー作りをテーマに活動。初心者・初級者向けのコースで10月始まりですが、いつからでもご参加いただけます。ぜひ定例会にも出席ください。 P.14



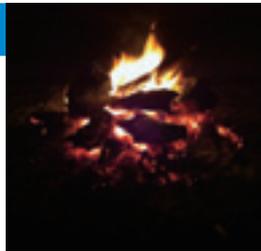
次晴「登山部」

2011年8月から始まった次晴「登山部」。昨年の剣岳で前半が終了。今年からたっぷり登る本格的な百名山が始まります。次晴「登山部」では、いつでも新規部員を募集しています。どの山からでもお気軽に参加ください。 P.15



テント&たき火会

たき火の火の起こしかたから、大きな火の保ち方など。たき火は実際にやってみないとわからないもの。ガスコンロが無くても、山の食事が作れるようになればいいですね。その前に、自分でたき火が作れるようになりましょう。 **P.15a**



ロングトレッキング

遙か遠くに聳える山であっても、地道に歩けば、その頂上まで辿り着くことができる。それが、ロングトレッキングの魅力です。コースタイムより速く歩くことはしませんが、長時間歩ける体力が必要です。 **P.16**



桜前線北上ツアー

沖縄から北海道まで桜前線を追いかけて、登山と桜名所の両方を楽しもうというシリーズ。現地の桜イベントや花の盛りに合わせて1月から5月に設定。春の限定企画。 **P.18**



熊野古道・近畿・四国

古代から参拝者を集める熊野古道と、四国を掲載。熊野本宮大社を目指す各コースは長大ながら危険が少なく、登山愛好者ならどなたにもお勧めできます。 **P.21**



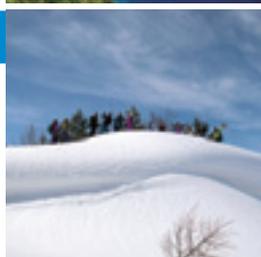
小笠原

世界的にも貴重な大自然を訪れる、小笠原諸島ハイキングツアー。島ができてから一度も大陸とつながったことがなく、また他の陸地からも遠く離れているため、島独自の進化を遂げた固有種が豊富に生育しています。 **P.23**



雪山講習会(入門)

雪山講習会・入門編は、アイゼンやピッケルなどの本格的な雪山装備がなくても楽しめます。6本爪軽アイゼン、ゴアテックスなどの雨具上下、ダブルストック、フリースやダウン、冬用手袋などの基本装備で参加できます。 **P.25~26**



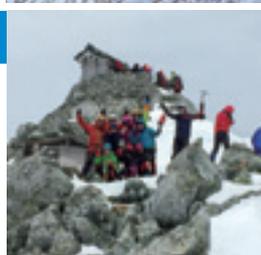
雪山講習会(STEP2)

基本的な雪山技術が身につけてきた方のためのツアーがSTEP2です。いろいろなエリアで雪山経験を重ねます。体力度・技術度もSTEP1に比べてアップしますので、雪山1年目の方はこのレベルまでの参加がお勧めです。 **P.30~31**



雪山講習会・立山スペシャル

立山で行う集中登山。新宿から室堂まで夜行のバスで移動し、到着後各コースに分かれて行動します。雪山講習会・入門クラスから、ピッケルとアイゼンを使うSTEP1・2クラスまで設定しています。 **P.33**



山とも合同ハイキング

年2回開催の山とも合同ハイキング。山が好きな皆さんが、高尾に集合し、山を歩き、山を楽しみ、山で盛り上がる催しです。参加の皆さんが元気になり、もっと仲良くなることを目的としています。そして、一緒にダイヤモンド富士を眺めましょう。 **P.15**



西上州の山

『藪岩魂』の著者、打田鉄一氏と登る西上州の山シリーズ。小粒ながらピリリと辛い山を集めています。ただでさえ登山者が少ない山域を、さらに人が少ない平日に設定。静かな山を山麓での楽しみも併せてどうぞ。 **P.17**



ゆっくり登山

体力に自信のない方や、景色を楽しみたい方にお勧めです。通常の歩行時間よりも時間をかけて山を満喫します。無人小屋ツアーではスタッフが食料や調理器具を運搬します。 **P.19~20**



島の山

島の山は船や飛行機を使って“遠いところへ来た”という旅情を楽しむことができるのも魅力の一つ。沖縄・西表島をはじめ、天草や五島などをラインナップ。ゆっくりペース(★★)を多く企画している。 **P.22**



雪山講習会・導入

雪山机上講座、積雪期岩稜講習会、富士山雪上講習など、雪山シーズンはじめの準備ツアーなどを掲載しています。 **P.24**



雪山講習会(STEP1)

10本爪以上のアイゼン、ピッケルが初めての方にもちょうど良いツアーです。転落や滑落の危険が少なく、比較的エスケープしやすい山を中心に選定しています。まずは初冬の谷川岳や日帰りのピッケル・アイゼン入門からスタート。 **P.27~29**



雪山講習会(STEP3)

体力や雪山技術が身につけていて、雪山装備が十分に揃っている方が対象となります。難度が高いツアーですので、シーズン初めはSTEP2までの雪山ツアー、初冬の富士山での雪山講習会などで体感を回復させてください。 **P.32**



日本の山・総合説明会

2017年秋冬春巻パンフレットの説明会を開催します。映像をお見せしながら各ツアーの魅力をご紹介します。ぜひご参加ください。

●期日:11月1日(水)、12月5日(火) ●時間:18:30~20:30

●会場:アルパインツアー本社3階説明会場 ●参加費無料・要予約
メールまたはアルパインツアー日本の山HPの出発日一覧表WEB予約システムからご予約ください。内容は2回とも同じです

アルパインツアー 日本の山の特长

く ら べ て く だ さ い

● ツアーリーダー

ツアーリーダーとは、登山のリーダーシップと旅程の管理能力を兼ね備えた山旅のプロフェッショナルのこと。「アルパインツアー日本の山」では、ガイドと添乗員を区別することはしていません。また、登山経験の乏しい添乗員が、ツアーの引率者として同行することはありません。同行するツアーリーダーの全員が、山のガイドであり、旅程の管理者なのです。山へ情熱を注ぐツアーリーダーが、安全登山を請け負うのはもちろん、「アルパインツアー日本の山」ならではの、中身の濃い山旅を演出します。

● 卓越したコースプランニング

日本山岳ガイド協会の認定資格を有し、各山域に精通したスタッフが、豊富な登山経験を活かし、さらに綿密なシミュレーションを行った上で、コースの企画を発表しています。登山・トレッキング専門会社の山旅は、内容がひと味もふた味も違います。

● 業界屈指のガイドレシオ

ガイドレシオとは、参加者人数に対する引率者人数の比率のこと。「アルパインツアー日本の山」では、3～7人の参加者に対して、1名のツアーリーダーが同行します。パーティ全体への安全配慮はもちろん、参加者ひとりひとりへのアドバイスなど、きめ細かいサービスを心がけています。コースごとにガイドレシオを明示しています。

● 徹底した少人数制

1グループの定員は、9～16人(日帰りの一部コースは20人)としています。混雑する登山道でのすれ違いや、危険箇所の通過、天候急変時の退避行動も迅速に行うことができます。パーティ全体が同じ目的を共有していますので、たとえ初対面であっても、参加者同士が共通の話題ですぐに打ち解けてしまうのも特色。

● わかりやすいコース案内

従来より、各コースを「体力度」「コース難易度」でランク分けしています。また、どんなツアーなのかお申込みの際により具体的にイメージしやすいよう、各コースで予定されている「歩行ペース」も明示しています。ご自身の体力や経験、趣向に合ったツアー選びの参考にしてください。

よくあるご質問

気象予測と悪天時の中止について

契約している山岳気象専門予報会社(ヤマテン)から、最新の山岳気象情報(もとより、「火山活動の状況」(気象庁)を取得して安全運行に役立てています。原則的に雨天でもツアーは実施しますが、著しい悪天・荒天が予想され、往復の交通や登山の安全運行に支障が出るような場合、ツアーの出発を中止する場合があります。その場合、出発日の前々日17時までに決定し、ホームページなどに掲示し、ご参加の皆さまにはメールまたは電話でご連絡いたします。

参加条件について

参加条件あり

「参加条件あり」マークがあるツアーは、出発日の過去2年以内に弊社が企画する日本の山・国内ツアーに下記の回数以上の参加が必要です。

参加条件あり

- 無雪期 一般ツアー： **日帰りツアー×1回** + **山小屋泊の宿泊ツアー×1回** または **宿泊ツアー×2回**
- 無雪期 剣岳ツアー： **山小屋泊の宿泊ツアー×1回** + **岩稜講習会×1回**
- 雪山講習会STEP3： **雪山講習会STEP1またはSTEP2の宿泊ツアー×1回** + **積雪期岩稜講習会×1回**

※積雪期岩稜講習会は昨シーズン以降の受講が必要となります。

日本の奥深い山域での登山には、沢の連続渡渉や岩混じりの急峻な登山道などがあり、近郊の低山歩きにはない、厳しい状況での登山となることが多く、無事に歩きとおすためには、一定以上の体力と技術が要求されます。

はじめて一緒の方が実際にどの程度の体力や技術をお持ちかを把握せずに、奥深い山への長期登山にご案内することは、グループ登山の準備としては不十分です。従来の登山経歴書に加え、実際に一緒に山を歩くことで、具体的に確認させていただくことが、最良の方法であると考えています。

◎重い荷物を背負って長時間歩くコースでは、ご参加の方の体力を事前に確認することが必要です。

◎岩場や岩稜での歩行には俊敏な運動神経が要求されることがあります。このため、ご参加の方の身体行動、とくに平衡感覚(バランス)を実際に一緒に歩くことで確認させていただきたいと考えています。

◎事前にご参加いただく宿泊コースでは、一般的な山の知識についても、詳しくお話しさせていただく機会もあります。

※なお、海外トレッキングでは現地スタッフも多く、ご自身で重い荷物を背負って長時間歩くということが多くないため、日本の山の『参加基準』では、海外トレッキングの履歴はお伺いしていません。

※また、技術的難易度が特に高い一部の岩稜コースや雪山コースでは、個別の参加条件を設けております。

集合写真について

ツアーリーダーが山頂などで集合写真を撮影することがあります。パーティで登った山の思い出を共有し、楽しかった登山の雰囲気を多くの方にお知らせしたいためにホームページ上や印刷物に掲載することがあります。現在は「山好き仲間の集合写真」から画像のダウンロードも可能です。この点につきましては、同行ツアーリーダーから撮影前にご参加の皆さまへ口頭でご説明し、了解をいただいております。なお、集合写真のプリントをお送りしていた時期もありましたが、諸般の事情により現在はプリント送付は行っておりません。あわせて、ご理解いただきたくお願い申し上げます。

山好き仲間の集合写真：<http://photozou.jp/photo/album/2815609/>

その他

山小屋は、すべて相部屋で、時期によっては混み合います。山麓での宿泊は、男女別の相部屋をお願いしております。無人の山小屋(テント泊となることがあります)などを使用し、自炊を含むコースでは、共同装備や食料を各自少量ずつ分担をお願いしております。ご理解、ご協力をお願いいたします。

登山ではゴロゴロした石の上を歩く**平衡感覚**や長時間歩行、重い荷物を背負って歩くための**持久力**など基礎体力に加えて、寒さなどに対する**防衛体力**も必要です。普段の生活にも登山のためのトレーニングを取り入れてください。体力が十分でない方の登山はリスクが高まります。荷物の軽量化も重要です。

山の中での個人のゴミはすべてご自分でお持ち帰りください。

◎ホームページ、facebook ページ『山へ行こうよ。アルパインツアー』で検索。 ◎ツイッター @alpinetourjapan

◎毎月開催の「山好き仲間の懇親会」や「登山のためのトレーニングで皇居ラン&ウォーキング」にもお気軽にご参加ください。(詳しくは、日本の山のホームページをご参照ください。)

山へ行こうよ。日本の山

講師 & ツアーリーダー

(五十音順)



荻原 次晴
(おぎわら つげはる)
元オリンピック選手でスポーツキャスター。次晴「登山部」で百名山を登るプロジェクトを進行中。



秋山 和正
(あきやま かずまさ)
SIA プロスキー教師で登山経験も豊富。宮城蔵王自然学校では野外教育にも従事。



阿波 徹
(あわ とおる)
安心感の土台はパワフルで実直なこと。北海道の山とスキーはとくに詳しい。



恵 秀彦
(いさお ひでひこ)
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。日本山岳協会遭難対策委員。



猪熊 隆之
(いのくま たかひこ)
山岳気象予報専門会社ヤマテン代表。山の天気や安全登山の啓発につなげたい。



岩崎 武夫
(いわさき たけお)
丹沢で山を始め以前はクライミングに精を出す。冬はニセコでスキーガイドを行う。



打田 鉄一
(うちだ えいいち)
西上州、越後、埼玉の山などマイナーな山の専門家。『数岩魂-ハイグレード・ハイキングの世界-』など著書多数。



大友 晃
(おおとも あきひろ)
岩手・滝沢在住の登山ガイド。岩手の山を中心に活動中。「山と高原地図 岩手山・八幡平 秋田駒」を執筆。



熊田 光治
(くまだ みつじ)
夏はヨーロッパアルプスでガイドを行い、ハイキングから冬季登山まで対象は広い。UIAGM国際ガイド



高妻 潤一郎
(こうづま じゆんいちろう)
夏は北岳「白根御池小屋」に常駐。冬は国内外のツアーリーダーとして活動中。



河野 格
(こうの いたる)
野外教育のスペシャリストとして活動中。夏は富士山専門ガイド、南アルプスにも精通。



酒井 祖美
(さかい もとみ)
ツアー登山ガイドを長く経験し、特に東京近郊の山の知識と情報は非常に豊富。またイラストレーターとしても多方面で活躍。



佐々木 亨
(ささき とおる)
『学べる! 山歩きの地図読み』も刊行。わかりやすい地図読み指導に定評がある。山岳ライター。



鈴木 達夫
(すずき たつお)
国内外のツアーに同行し、世界中の山に登る。行きたい山は山ほどあるが口癖。



住吉 和浩
(すみやし かずひろ)
仙台在住、日本全国の山に飛び回る。寡黙ながら鋭い観察眼で参加者を的確にサポートする。



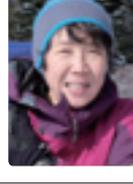
武川 俊二
(たけかわ しゆんじ)
大柄で朗らかな雰囲気は周囲をなごませる。山岳スキルアップ、リスクマネジメント入門担当。



田中 幹也
(たなか かんや)
テント泊での縦走など、より山と密着するコースで、頼りがいのあるリーダーぶりが好評。



中島 政男
(なかじま まさお)
国際山岳ガイドとして夏はシャモニに滞在、冬は日本でアルパインツアーの雪山講習会のガイドを務める。



橋尾 歌子
(はしお うたこ)
本職はイラストレーターだが、積雪期の岩稜登攀やチベット遠征などの経験もあるクライマー。



橋本 ワコ
(はしもと わこ)
山でも美しく、元気をモットーに、女性が輝いて見えるコツを教えるスポーツビューティーアドバイザー。



水村 昌司
(みずむら まさし)
スキー、スノーシューガイドの経験を活かし、登山ガイドに。どんなに厳しい気象状況でも常に笑顔がモットー。



宮城 龍一郎
(みやぎ りゆういちろう)
「気は優しく力持ち」を地でいく山男だが、繊細さもあわせ持つ。長野県朝日村在住。



村山 貢司
(むらやま こうじ)
気象予報士で山のベテラン。空を仰ぎ現場で語る山岳気象は実にわかりやすい。



山澤 玉木
(やまざわ たまき)
北海道の大自然に魅了され、利尻島に移住すること早10年。花とスキーの専門ガイド。



山田 芳男
(やまだ よしお)
往年のクライマーでプロの料理人。絶品の山のスープとユーモアでなごやかに。



渡邊 尚子
(わたなべ なおこ)
女性ならではのきめ細やかさで、ピギナーの方でも楽しく快適に参加できる山登りを心がける。



渡辺 幸雄
(わたなべ ゆきお)
プロの山岳写真家で、アルペンガイド「槍・穂高」(山と溪谷社)の著者でもある。



和田 淳
(わだ あつし)
仙台を拠点にガイド活動を展開。ほのぼのとした人柄と的確なガイドングが人気。

日本の山担当



紀平 元
(きはら はじめ)
一念発起して新潟の専門学校で修業後、入社。即戦力として現場とデスクで活躍中。



渡邊 元嗣
(わたなべ もとかず)
オールラウンドなリーダーとして勇躍邁進。温泉入浴と自然公園の指導員。



椋山 太郎
(すぎやまとろう)
日本の山の業務全般から海外まで担当。九州出身の山男、第二の故郷は仙台。



児玉 康
(こだま やすし)
国内チームのリーダーであり企画、作成、運行から対策まで一手に引き受ける。好きな山は、富士山。

注) 旅=旅程管理主任者 G=日本山岳ガイド協会認定ガイド

2015年冬企画より、皆さまからのお問い合わせ窓口、最終案内(旅のしおり、ご請求書) 発送などのすべてを東京本社内・国内事業推進課で担当することになりました。遠隔地にお住いの方からのご質問、ご相談には、すぐに折り返しお電話させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。どうぞよろしくお願いいたします。

インターネット予約 (web 予約)

①予約をする

アルパインツアー「日本の山」ホームページにアクセスし、ご希望のツアーの「web 予約」画面にお進みください。必要事項を入力し、送信して頂きますとその場で予約が完了いたします。

②今年度登山経歴書の提出がお済みでない方は「登山経歴書」のご提出をお願いいたします。ご協力ください。

※お申込金が必要なツアーについては、お申込金のご請求書をお送りいたします。

電話予約

①予約をする お電話でご希望のコースと連絡先をお知らせください。

②手続き書面を発送します

予約受付後、「参加申込書」「持ち物リスト」などをお送りいたします。※参加申込書はツアー毎にご提出ください。

③参加申込書のご提出

参加申込書に必要な事項をご記入いただき、弊社までご返送ください。

催行決定、参加費用のご送金をお願いいたします

ツアーの出発日から20日～10日前を目安に、催行確定書面(請求書)と出発当日のご案内(旅のしおり)、「国内旅行保険のご案内」を送らせていただきます。なお、最少催行人数未達で催行ができない場合は、電話やe-mailでお知らせいたします。

貸切バスを利用するコース

貸切バス会社名は、旅行開始日の前日までにファクシミリ又は電子メールでお知らせします。郵送でのお知らせを希望される方は、当社にお知らせください。

貸切バス会社名: (株)和光輸送観光バス、(株)南街観光バス、(株)あかばしゃ、もっこり竹の子観光(株)または同等クラス*

※当社「貸切バス会社リスト」(当社ウェブサイト内、<http://www.alpine-tour.com/japan/bus.html>)をご覧ください。

出発日当日、必要な装備に漏れはないか必ず確認してください。集合場所へは時間厳守でお越しください。装備の不足や10分以上の遅刻はご参加いただけない場合がございます。

申込締切:航空便または船便利用ツアーの場合は一か月前、宿泊ツアーの場合は各出発日の2週間前、日帰りツアーの場合は4日前で申込締切となります。

悪天の場合:雨天でもツアーは実施しますが、著しい悪天・荒天が予想される場合、ツアーの出発を中止する場合があります。その場合、**出発日の前々日17時頃までに決定し、ブログなどに掲示し、ご参加の皆さまにはメールまたは電話でご連絡いたします。**

参加費用のご送金先

口座名:アルパインツアーサービス(株)

●三菱東京UFJ銀行/虎ノ門支店 【普通口座】1610094
●三井住友銀行/日比谷支店 【普通口座】7227655

●みずほ銀行/新橋支店 【普通口座】0713984

※ DC/セゾン(セゾン・アメックスは除く)/VISA/MASTER Cardのクレジットカードでの参加費用のお支払が可能です。

登山の一日



出発前には必ず準備運動を行います。ツアーリーダーから行動予定や注意事項をお知らせしますので聞きもろさないようにしましょう。



団体行動では他の仲間に歩調を合わせることも大切。リーダーのアドバイスを良く聞き協調して楽しく安全な登山をしましょう。



行動食は、山での楽しみの一つ。ハイカロリーで食べやすいもの。休息時には水分補給、栄養補給を心掛けましょう。



岩場、梯子、鎖場などでは、前の人と距離をあげ、3点支持で慎重に通過。あわてたりすると、滑落の原因にもなります。



雄大な景色を堪能。地形図や登山地図を見ながらコンパスも使って山座同定するのも登山の楽しみです。

オーダーメイドツアーのご案内

オーダーメイドのツアーをご提案することも可能です。
ご希望に応じて、行先、出発日、日程、集合場所などを自由に組み立てられます。
各山域に精通したスタッフまで、お気軽にご相談ください。

こんな方へおすすめ

- ・少人数のグループで自分たちだけでツアーを組みたい
- ・募集しているツアーにはない山、ルートに登りたい
- ・行きたい山があるけど、募集しているツアーはどうしてもスケジュールが合わない
- ・ツアーのペースよりもゆっくり登りたい
- ・登山と同時に、麓の温泉やグルメも楽しみたい
- ・目的の山へ向けて、トレーニングをしてほしい
- ・技術講習会を実施してほしい
- ・同行ツアーリーダーを指名したい

などなど。

オーダーメイドツアーの流れ

お問い合わせ

・ご希望の条件を詳しくおかがいします。

ご提案・お見積もり

・ご希望に沿ったコースプランをご提案します。

お申し込み

・ご出発までに最終案内をお送りします。

ご出発

ヤマケイ登山教室 机上専科

【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/18人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。●年齢制限はありません。

合同机上講座

山のリスク解決講座(山の天気&地図)

●講師:



佐々木 亨
(ささき とおる)
山岳ライター/
地図読み講座担当



猪熊 隆之
(いのくま たかゆき)
山岳気象予報士/
山の天気入門担当

第一回 12月2日(土)
会場:新橋・アルパインツアー特設会場
時間:①14:30~16:30 ②17:00~17:30
③17:30~19:30 ④懇親会~ 20:00~22:00

- プログラム:①地図読み講座 ②セッション:知って役立つ!天気と地図のいい関係 ③山の天気入門 ④山好き仲間の懇親会
- 受講料:各回6,000円(懇親会費用は別料金です。)
- 内容:地図読み講習会と山の天気入門講座を土曜日にまとめて開催するイベント形式のヤマケイ登山教室机上専科。山の天気と地図読みがまとめて理解できれば、これからの登山に役立つこと間違いなし。プレート付コンパスを持参ください。なお、開会前に、登山届ミニ講座を開催します。(コンパス)
- 予約方法:ヤマケイ登山教室 ホームページからお手続きください。
- 定員:40人 ※応募者多数の場合、会場が変わることがあります。

第二回 2018年2月25日(日)
会場:新橋・アルパインツアー特設会場
時間:①10:30~12:30 ②14:00~14:30
③14:30~16:30 ④懇親会~ 17:00~19:00

アルパインツアー日本の山 実践講座/山の天気

冬の展望を楽しむ

丹沢 塔ノ岳 2日間



塔ノ岳の夕日

冬枯れの木立を抜けて展望広がる尾根を登り、塔ノ岳へ。首都圏の登山者に親しみ深いこの山も冬の山上で一夜を過ごす、いつもと違った感動が待っています。冬の凜とした空気が京浜地区の夜景をきらびやかにし、夕焼けや朝焼けの美しさも格別です。

3体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 12月23日(土)
費用 26,000円
集合・時間 小田急線 渋沢駅 改札前(8:15)
歩行時間 ①約3時間30分/6.4km
②約3時間15分/7.2km
食事 朝1回、昼0回、夕1回

- ①渋沢駅 大倉 花立山荘 塔ノ岳 尊仙山荘
- ②行者ヶ岳 三ノ塔 ヤビツ峠 秦野駅 16:00(予定)

広い空と雪景色の中のスノーシュートレッキング

霧ヶ峰 車山日帰り



霧ヶ峰・八島湿原を望む

冬の霧ヶ峰は晴天率がが高く、晴れると抜けるようなハケ岳ブルーの青空と純白の大雪原が迎えてくれます。また、中部山岳の真ん中に位置するため、晴れた日には南北、中央アルプス、ハケ岳、富士山などの大展望が得られます。中部山岳の山域ごとの気象特性を学びます。

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 2018年2月24日(土)
費用 16,800円
集合・時間 JR高尾駅南口 改札前(6:50)
歩行時間 約5時間/7km
食事 行動食をご持参ください。

- 高尾 車山高原(1802m) 車山(1924m) 蝶々深山 八島湿原(1646m)
- 車山高原 京王高尾山口 高尾 19:00(予定)
- ※希望者は京王高尾山口駅前下車し、「極楽湯」へ

雄大な北アルプスの展望スノーシュー

北アルプス 八方尾根と樽池スノーシュー 2日間



白馬三山・雪景色

樽池高原や八方尾根は4月になっても残雪たっぷり。どちらも北アルプスや妙高・戸隠の山々を望む絶景ポイントです。雲の形や動き、風から空気の気持ちを読んで歩きます。「空気の読める登山者」を目指して雪の感触を楽しみながら歩きましょう。

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 2018年4月14日(土)
費用 44,000円
集合・時間 JR白馬駅改札前(11:45)
歩行時間 ①約3時間 ②約4時間
食事 朝1回、昼0回、夕1回
備考 白馬東急ホテル泊 講演会

- ①白馬 八方池山荘 八方尾根 八方池山荘 白馬
- ②白馬 樽池高原 樽池自然園(スノーシュー) 白馬 16:00(予定)

アルパインツアー日本の山 実践講座/地図読み入門

大文字焼きの山から箱根湯本へ

①箱根 明星ヶ岳から塔ノ峰



明星ヶ岳 箱根山展望

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 10月14日(土)
費用 7,800円 集合・時間 箱根登山鉄道 箱根湯本駅 改札前(9:10)
歩行時間 約4時間10分 食事 行動食をご持参ください。
箱根湯本駅 宮城野橋 明星ヶ岳 塔ノ峰 阿弥陀寺
箱根湯本駅 17:30(予定)

多摩川北岸に連なる起伏に富んだ山陵

②奥多摩 青梅丘陵



青梅丘陵 三方山

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 11月12日(日)
費用 7,800円 集合・時間 JR青梅線 車畑駅 改札前(9:15)
歩行時間 約4時間10分 食事 行動食をご持参ください。
車畑駅 榎峠 雷電山 幸壇城跡 三方山 矢倉台 青梅駅 17:30(予定)

礼所の点在する丘陵の道を歩く

③秩父 琴平丘陵



琴平丘陵 岩井堂

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 12月9日(土)
費用 7,800円 集合・時間 秩父鉄道 影森駅 改札前(9:10)
歩行時間 約3時間30分 食事 行動食をご持参ください。
影森駅(250m) 大洲寺 岩井堂(360m)
羊山公園(295m) 西武秩父駅(240m) 16:30(予定)

丹沢の山々と相模湾を見晴らす里山

④西丹沢 シダンゴ山



シダンゴ山 頂上

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 2018年1月7日(日)
費用 7,800円 集合・時間 小田急線 新松田駅 改札前(8:50)
歩行時間 約3時間 食事 行動食をご持参ください。
新松田駅 寄 シダンゴ山登山口 シダンゴ山 宮地山 寄
新松田駅 17:20(予定)

ロウバイの花の時期に縁起のよい山へ

⑤秩父 宝登山から長瀨アルプス



宝登山 臘梅園

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 2018年2月18日(日)
費用 7,800円 集合・時間 秩父鉄道 長瀨駅 改札前(9:30)
歩行時間 約3時間20分 食事 行動食をご持参ください。
長瀨駅 宝登山神社 宝登山 野上峠 満福寺 野上駅 16:30(予定)

大山東麓の巡礼道をたどる

⑥東丹沢 鐘ヶ嶽から日向山



鐘ヶ嶽 十五丁目

2体力
2難易度
ペース:★★
参加者7人に1ガイド

出発日 2018年3月18日(日)
費用 7,800円 集合・時間 小田急線 厚木駅 改札前(8:40)
歩行時間 約4時間20分 食事 行動食をご持参ください。
厚木バスセンター 広沢寺温泉入口 二十二丁目 鐘ヶ嶽
山神隧道 広沢寺温泉 見城 日向山 日向薬師 日向
薬師バス停 小田急線伊勢原駅 17:30(予定)

山の天気入門・地図読み講座・山のファーストエイド

【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/18人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。
●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。●年齢制限はありません。※「アルパインツアー日本の山メンバーズ」の方は、1,000円割引。

ヤマケイ登山教室・机上専科

地図読み講座(入門)

講師:佐々木 亨(山岳ライター)

地図読みを習得し「今どこ?」「あと、どれくらい?」そんな会話から卒業しましょう。地図を読んで、道迷いを防ぎ、ゆとりを持って山を楽しみましょう。前半はスライドを見ながら地形図に表された地図記号や等高線の仕組みを理解。後半は自分のコンパスを使って、進路や目標物の方向を確かめる方法を学びます。※各自、プレート付きのオリエンテーリングコンパス(シルバR3、ストA10など)をご持参ください。

第一回 11月16日(木) 第二回 1月18日(木) 受講料3,000円

地形図の読み方・コンパスの使い方 時間:19:00~21:00

※各回とも同じ内容です。ヤマケイ登山教室ホームページからお手続下さい。

参考書:『学べ! 山歩きの地図読み』山と溪谷社刊

ヤマケイ登山教室・机上専科

山の危急時対応・ファーストエイド入門

講師:恵 秀彦(公社)日本山岳スポーツクライミング協会遭難対策委員)

山で起こりがちなトラブルについて学び、救助要請から応急手当、緊急避難、搬送までの初期対応の知識とスキルを身につけます。山で役立つファーストエイドセットを希望の方に販売します。(15,000円(送料込み)) 講座会場で予約可能です。時間 19:00~21:00 受講料3,000円



恵 秀彦

第一回 2017年11月14日(火)

① 寒冷環境による障害



「低体温症の予防と応急手当」

四季を通じて備えが必要なのが、体温低下による寒冷障害。気象条件や、体調の変化などに気づき、早めの予防と対策、応急処置のポイントが学べます。

第二回 2017年12月12日(火)

② 寒冷環境による障害



「凍傷の予防と応急手当」

身体の一部が寒さに晒されて起こる障害。全身性の低体温症との関係、予防に必要な知識と評価、応急手当実習などを行います。

第三回 2018年1月16日(火)

③ 緊急事態への備え



「山での突然死と一次救命処置」

時と場所を選ばずに起こる可能性があるのが、心臓突然死。予防と警告徴候、緊急時の初期評価、心肺蘇生、AED操作など一次救命処置のポイントが確認できます。

第四回 2018年2月13日(火)

④ 山岳環境による障害



「高山病の予防と応急手当」

2500M以上の標高でかかる可能性がある酸素不足による高度障害。予防につながる日常のトレーニングや初期症状、対処法のポイントが学べます。

第五回 2018年3月13日(火)

⑤ ファーストエイドと救助の基本



「登山用具を利用した事故者のリフティング・搬送」

事故発生時の救助や応急手当のポイント、救助隊へ引き継げる場所までの登山用具を利用した一次搬送の基本が身に付きます。

アルパインツアー日本の山 実践講座/地図読み中級

地図を読んで歩こう!首都圏1000kmトレイル

地図読みを実践しながら体力アップも目指すトレーニング型講習会です

詳細な登山地図が特長のガイドブック、首都圏トレイル1000kmシリーズ(佐々木亨著/山と溪谷社刊)に収録された山々から、やや距離の長いコースをアレンジ。登山口や分岐などでは地図を開き、現在地と進路を確認、休憩時には地図読み上達のレクチャーをはじめ、ガイドブック取材のエピソードなども紹介します。各コースとも地図は教材として用意します。コンパスは、各自プレート付きのオリエンテーリングコンパス(シルバR3、ストA10など)を必ずご持参ください。

天然のアスレチック、東丹沢屈指の険路を踏破

3体力
難易度3
ペース:★★

① 東丹沢 辺室山から三峰山



出発日 10月29日(日) 参加者7人に1ガイド
費用 7,800円 集合・時間 小田急線 本厚木駅 改札前(8:20)
歩行時間 約6時間30分
本厚木駅 土山峠(295m) 辺室山(653m) 物見峠 三峰山(935m) 不動尻 広沢寺温泉 広沢寺温泉入口(100m) 開通 18:00(予定)

高麗川右岸の静かな山稜をたどり飯能市街へ

3体力
難易度2
ペース:★★

② 奥武蔵 飯能アルプス 天覚山から天覧山



出発日 12月16日(土) 参加者7人に1ガイド
費用 7,800円 集合・時間 西武池袋線 東吾野駅 改札前(9:15)
歩行時間 約5時間15分
東吾野駅(130m) 天覚山(445m) 久須美坂 多峰主山(271m) 天覧山(197m) 飯能河原 飯能駅(105m) 開通 17:00(予定)

かつて行者たちが歩いた長い尾根道を登る

3体力
難易度2
ペース:★★

③ 奥多摩 金毘羅尾根から日の出山



出発日 2018年2月4日(日) 参加者7人に1ガイド
費用 7,800円 集合・時間 JR五日市線 武蔵五日市駅 改札前(9:00)
歩行時間 約5時間45分
武蔵五日市駅(180m) 琴平神社(440m) 幸神分岐 麻生山(794m) 日の出山(902m) つるつる温泉(370m) 開通 17:30(予定)

富士山展望の山から河津桜の咲く丘陵へ

3体力
難易度2
ペース:★★

④ 西丹沢 高松山から松田山



出発日 2018年3月24日(土) 参加者7人に1ガイド
費用 7,800円 集合・時間 小田急線 新松田駅 改札前(8:30)
歩行時間 約5時間30分
新松田駅 高松山入口(85m) ビリ堂 高松山(801m) 尺里峠 最明寺史跡公園(450m) 松田町自然館 小田急線新松田駅(60m) 開通 17:00(予定)



参考書籍

首都圏トレイル1000kmシリーズ
佐々木亨著 山と溪谷社刊

初級者講習会 (Class 1)

【各コース共通】●最少催行人数/10人 ●1グループの定員/14人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。



秋から始まる山登り講習会

登山初級者の方が、少しレベルアップするための企画が初級者講習会です。何度かご一緒するうちに、山をきちんと歩けるようになってきた自分に気づくと思います。初めの何回かは、雨具と登山靴(山の必需品)はレンタルでも構いません。登山経験は少ないけれど、体力はあるほうだと思われる方、登山を始めて1年程度の方、私たちと一緒にゆっくり長く歩き、山を正しく学んでみましょう。4月の丹沢・塔ノ岳(全行程約14km、約700m登って、約1000m下る)を目指します。そのあとは、富士山へ、そして白馬岳を目指します。来夏に向けて、今から山歩き始めましょう。できれば、毎月1回以上は歩いておきたいですね。

第一回 陽だまりハイキングで人気の山へ

2体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

奥多摩・浅間尾根から浅間嶺 日帰り

出発日 11月12日(日) 費用 5,800円
集合・時間 JR青梅線・武蔵五日市駅(8:40)
歩行時間 約4時間30分/10.41km
食事 行動食をご持参ください。
武蔵五日市駅 浅間尾根登山口(615m) 浅間尾根
人里峠 浅間嶺(863m) 松沢の滝入口(276m)
武蔵五日市駅 18:00(予定)

第二回 陽だまりハイキングで人気の山へ

2体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

奥武蔵・日和田山から物見山、ユガテ 日帰り

出発日 12月3日(日) 費用 5,800円
集合・時間 西武池袋線高麗駅 改札前(9:15)
歩行時間 約4時間20分/9.1km
食事 行動食をご持参ください。
高麗駅(107m) 日和田山(305m) 物見山(375m) 北向地蔵 ユガテ(292m) 東吾野駅(134m) 17:00(予定)

第四回 急な登り下りの経験

3体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

奥多摩・大岳山 日帰り

出発日 2018年1月14日(日) 費用 5,800円
集合・時間 JR青梅線・御嶽駅 改札前(8:50)
歩行時間 約4時間15分/9.4km
食事 行動食をご持参ください。
御嶽駅 滝本 ケーブルカー びみたけさん駅(834m)
奥の院 鍋割山 大岳山 びみたけさん駅(834m)
ケーブルカー 滝本 御嶽駅 17:00(予定)

第六回 蠟梅の花と山の地図

2体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

秩父・宝登山と長瀨アルプス 日帰り

出発日 2018年2月18日(日)
※ヤマケイ登山教室で同日に地図読み講習会の開催あり。
費用 5,800円 集合・時間 秩父鉄道長瀨駅改札前(9:30)
歩行時間 約3時間20分/8.9km
食事 行動食をご持参ください。
長瀨駅(141m) 宝登山神社 宝登山(497m) 野上峠 満福寺(144m) 野上駅(138m) 16:30(予定)

第八回 岩場体験とバランス感覚

3体力 **難易度 3**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

山梨・岩殿山から稚児落とし 日帰り

出発日 2018年4月8日(日)
費用 5,800円
集合・時間 JR中央線大月駅 改札前(9:00)
歩行時間 約3時間20分/6.6km
食事 行動食をご持参ください。
大月駅(361m) 岩殿山(634m) 天神山 稚児落とし 大月駅 16:00(予定)



来年9月に白馬岳を目指しましょう

アルパインツアー日本の山 日本の山講習会(月1回)

山についてのいろいろを学びます。登山ガイドによる、登山の基礎についての講義の後、登山用品メーカーの方に登場いただき、製品の特性などを詳しく説明していただきます。メインテーマの講習の後、次回の山の準備会、登山用品紹介、懇親会(山好き仲間の懇親会)と続きます。

予約方法:アルパインツアー日本の山のホームページから、WEB予約をお願いします。
受講料:1000円(アルパインツアー日本の山メンバーズの方は、1000円割引)

- ①11月20日(月) 防寒対策
 - ②12月18日(月) 疲れない歩き方研究
 - ③1月22日(月) 山のコンパクトカメラ術
 - ④2月26日(月) コンロを買おう
 - ⑤3月26日(月) 今後の山の選び方
- 会場は、アルパインツアー説明会場(新橋) 18:30~20:00

第三回 山頂からの眺めは山の楽しみ

2体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

箱根・矢倉岳 日帰り

出発日 12月10日(日) 費用 5,800円
集合・時間 小田急線新松田駅 8:20
歩行時間 約5時間/13km
食事 行動食をご持参ください。
新松田駅 矢倉岳(252m) 矢倉岳(862m) 山伏平(730m) 二十世紀の森 酒水の滝 平山(116m) 山北駅 17:00(予定)

第五回 梅の花盛り

2体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

幕山・南郷山 日帰り

出発日 2018年2月4日(日)
費用 5,800円
集合・時間 JR東海道線湯河原駅 改札前(9:00)
歩行時間 約3時間30分/4km
食事 行動食をご持参ください。
湯河原駅 幕山公園(146m) 幕山(626m) 南郷山 五郎神社(80m) 湯河原駅 17:00(予定)

第七回 アップダウンのある山歩きで体力確認

3体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

奥多摩・高水三山 日帰り

出発日 2018年3月18日(日)
費用 5,800円
集合・時間 JR青梅線車畑駅 改札前(9:00)
歩行時間 約4時間/9km
食事 行動食をご持参ください。
車畑駅(234m) 高水山(759m) 岩茸石山(793m) 惣岳山(754m) 御嶽駅(232m) 16:00(予定)

第九回 ロングトレッキングに挑戦 前期終了!!

3体力 **難易度 2**
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

丹沢・ヤビツ峠から塔ノ岳、大倉尾根 日帰り

出発日 2018年4月22日(日) 費用 5,800円
集合・時間 小田急線秦野駅 改札前(8:30)
歩行時間 約6時間30分/13.7km
食事 行動食をご持参ください。
秦野駅 ヤビツ峠(761m) ニノ塔 三ノ塔 行者ヶ岳 塔ノ岳(1490m) 大倉尾根 大倉(289m) 浅沢駅 19:00(予定)

初級者講習会 (Class2)

奥多摩・三頭山から高尾山へ 約30kmの尾根歩き全7回。

[各コース共通] ●最少催行人数/10人 ●1グループの定員/14人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。



この地図は、国土院発行の2万5千分1地形図を使用したものである。

東京都と山梨県や神奈川県の間、三頭山から高尾山まで約30km続く長大な尾根が笹尾根です。日帰りハイキングのコースとしても人気の山々なので、その一つ一つはなじみもあるのですが、今回は、高尾山まで歩き通すことを目的に、計画をしてみました。

来年の夏山を目指した体力づくりにもなりますし、久しぶりに山歩きを始めようという方でも、参加が可能なように、一回の歩行時間は約4時間程度に抑えました。

毎回参加でき、高尾山まで到達できた方には、高尾山山頂で、ダイヤモンド富士とともに盛大にお祝いしたいと思います。

1人ではできないことも仲間と一緒になら、可能になる。いくつになっても歩ける限り、「山は歩こう」と思います。そして、自信をつけて、次のステップのロングトレッキングへ。一緒に行けば、きっと自信がつくと思います。東京近郊ハイキングの原点ともいえる尾根歩きを参加する山好き仲間と徹底的に楽しみましょう。

奥多摩湖から目指します。

第1回 奥多摩湖から三頭山 日帰り 3体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 10月21日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR青梅線・奥多摩駅 改札前(8:15)

歩行時間 約4時間40分/7.7km 食事 行動食をご持参ください。

奥多摩駅 〇小河内神社(533m) 〇又カザス尾根 〇三頭山(1531m) 〇鞆口峠 〇都民の森(992m) 〇武蔵五日市駅 〇18:30(予定)

笹尾根歩きが始まります。

第2回 三頭山から檜寄山 日帰り 2体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 11月4日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR中央線・上野原駅 改札前(7:45)

歩行時間 約5時間30分/10.5km 食事 行動食をご持参ください。

上野原駅 〇鶴峠(871m) 〇三頭山(1531m) 〇大沢山 〇檜寄山(1188m) 〇仲の平(666m) 〇武蔵五日市駅 〇18:30(予定)

峠道に歴史を感じます。

第3回 檜寄山から笹尾根・丸山 日帰り 2体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 11月11日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR中央線・上野原駅 改札前(7:45)

歩行時間 約4時間/8.9km 食事 行動食をご持参ください。

上野原駅 〇郷原(581m) 〇檜寄山(1188m) 〇笛吹峠 〇丸山 〇笛吹(515m) 〇武蔵五日市駅 〇18:30(予定)

雑木林と植林帯を交互に歩く。

第4回 笹尾根・丸山から浅間峠 日帰り 2体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 11月18日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR中央線・上野原駅 改札前(7:45)

歩行時間 約5時間30分/9.8km 食事 行動食をご持参ください。

上野原駅 〇日寄(382m) 〇丸山 〇土俵岳(1005m) 〇浅間峠 〇上川乗(406m) 〇武蔵五日市駅 〇18:30(予定)

笹尾根核心部の尾根歩き

第5回 笹尾根・浅間峠から生藤山 日帰り 3体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 12月9日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR中央線・上野原駅 改札前(7:45)

歩行時間 約4時間15分/9.7km 食事 行動食をご持参ください。

上野原駅 〇新山王橋(291m) 〇浅間峠 〇熊倉山(966m) 〇生藤山(990m) 〇御霊(336m) 〇上野原駅 〇17:00(予定)

山奥のひっそりした頂へ

第6回 生藤山から醍醐丸、陣馬山 日帰り 2体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 12月16日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR中央線・上野原駅 改札前(7:45)

歩行時間 約5時間10分/10.6km 食事 行動食をご持参ください。

上野原駅 〇井戸(445m) 〇軍刀神社 〇生藤山 〇醍醐丸(867m) 〇陣馬山(855m) 〇和田(345m) 〇藤野駅 〇17:30(予定)

高尾をめざして。ダイヤモンド富士にも期待します。

第7回 陣馬山から高尾山 日帰り 3体力 難易度2

ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 12月23日(土) 費用 5,800円

集合・時間 JR高尾駅 北口改札前(7:50) 歩行時間 約7時間

食事 行動食をご持参ください。備考 路線バス代は各自払いです。

高尾駅 〇陣馬高原下 〇陣馬山 〇景信山 〇城山 〇高尾山 〇ケーブルカー・高尾山駅 〇17:00(予定)

1か月に1回以上の登山を継続すれば、バランス感覚、筋力、持久力がついてきます。

次は

ロングトレッキングに挑戦しましょう。P.16へ。

初級者講習会 (Class3・4)

富士山巡り



【各コース共通】●最少催行人数/10人 ●1グループの定員/14人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。

《秀麗富嶽十二景》 (Class3)

大月市秀麗富嶽十二景の四番山頂 中央線沿線の人気山、滝子山へ。すみ沢の深谷美も魅力

滝子山 日帰り

鎖・岩場

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 10月11日(水) 費用 7,800円 集合・時間 JR初狩駅 改札口(8:30)
歩行時間 約7時間30分 食事 行動食をご持参ください。
初狩駅 林道終点 滝子山(1610m) 矢野駅 17:30(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の十二番山頂 笹子駅を基点に周回するロングコースで2つのピークを登頂

本社ヶ丸と清八山 日帰り

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 10月18日(水) 費用 7,800円 集合・時間 JR笹子駅 改札口(8:30)
歩行時間 約7時間 食事 行動食をご持参ください。
笹子駅 登山口 清八山(1593m) 本社ヶ丸(1631m) やぐら跡 林道終点 笹子駅 16:00~17:00(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の二番山頂。【日本一長い名前の山】から、晩秋の新雪を抱く富士山を遠望する

牛奥ノ雁ヶ腹摺山と小金沢山 日帰り

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 11月8日(水) 費用 9,800円 集合・時間 JR甲斐大和駅 改札口(8:40)
歩行時間 約5時間5分 食事 行動食をご持参ください。
甲斐大和駅 登山口 牛奥ノ雁ヶ腹摺山(1994m) 小金沢山(2014m) 大菩薩峠 上日川峠 大菩薩の湯 塩山駅 19:00(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の五番山頂。初冬の富士山は多摩川と相模川の分水嶺から。下山後の風景は、多摩川源流の小宮村で。

奈良倉山 日帰り

2 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 11月22日(水) 費用 7,800円 集合・時間 JR上野原駅 改札口(8:10)
歩行時間 約4時間20分 食事 行動食をご持参ください。
上野原駅 鶴峠 奈良倉山(1348m) 松姫峠 鶴寝山(1368m) 山沢入りの又た 山沢川林道 小菅の湯 奥多摩駅 19:00(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の九番山頂。富士山北麓の名峰・御正体と三ツ峠を従え、富士山がどしりと露える。本格的な冬の初まり。

高畑山と倉岳山 日帰り

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 12月6日(水) 費用 7,800円 集合・時間 JR梁川駅 改札口(8:20)
歩行時間 約5時間30分 食事 行動食をご持参ください。
梁川駅 立野峠 倉岳山(990m) 穴路峠 高畑山(981m) 石仏 大トチノキ 小篠貯水池 鳥沢駅 16:30(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の六番・七番山頂。桃太郎伝説、中央線沿線の名岳山。冬枯れの木立と澄んだ大気で、明確な冬富士に期待する。

扇山と百蔵山 日帰り

軽アイゼン推奨

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 12月20日(水) 費用 7,800円 集合・時間 JR猿橋駅(8:30)
歩行時間 約5時間20分 食事 行動食をご持参ください。
猿橋駅 百蔵山登山口 浄水場 百蔵山(1003m) 宮谷分岐 大久保のコル 扇山(1137m) 大滝不動 犬目 四方津駅 17:15(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の十番山頂。霜柱と雪を踏み締め、厳冬の雄大な富士を拝む。

九鬼山 日帰り

軽アイゼン推奨

2 体力 **3** 難易度 **3**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年1月17日(水) 費用 7,800円 集合・時間 富士急行線 赤生駅(8:30)
歩行時間 約4時間45分 食事 行動食をご持参ください。
赤生駅 杉山新道 弥生峠 九鬼山 札金峠 馬立山 植野山 田野倉駅 15:30(予定)

大月市秀麗富嶽十二景の十一番山頂。360度の大展望から眺める。厳冬期富士山は群を抜く高さ。山梨県東部地方の山の街並みも面白い。

高川山 日帰り

軽アイゼン推奨

2 体力 **3** 難易度 **3**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年2月7日(水) 費用 7,800円 集合・時間 富士急行線 田野倉駅(8:30)
歩行時間 約4時間40分 食事 行動食をご持参ください。
田野倉駅 稲村神社 大休場 高川山 天神峠 むすび山 大月駅 15:30(予定)

《山登りはじめの一步》 (Class4)

①初めての登山体験は富士下山から 江戸時代からの古道歩き

村山口登山道 日帰り

2 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 10月22日(日) 費用 15,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル南(6:50) 東京駅丸の内口 新丸ビル横(幸幸通り)(7:20)
歩行時間 約3時間30分/5.1km 食事 行動食をご持参ください。
新宿 東京 御殿場 水ヶ塚(1449m) 富士宮五合目 六合目 村山口登山道 二合目 一合目(1349m) 東京 19:00(予定)

②次は、いよいよ山道を登ります 黄葉の季節

精進口登山道 日帰り

2 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 11月11日(土) 費用 15,800円
集合・時間 新宿駅西口スバルビル角(6:50)
歩行時間 約3時間45分/8.1km 食事 行動食をご持参ください。
新宿 ふじてんスキー場前 一合目(1359m) 三合目 四合目 河口湖五合目(2304m)(16:00) 北口本宮富士浅間神社(17:00) 新宿

②と同日開催/同じバスで運行。北口本宮富士浅間神社からの参道歩き

吉田口登山道 日帰り

2 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 11月11日(土) 費用 16,800円
集合・時間 新宿駅西口スバルビル角(6:50)
歩行時間 約4時間/9.1km 食事 行動食をご持参ください。
新宿 ふじてんスキー場前 河口湖五合目(2304m) 佐藤小屋 三合目 一合目 馬返し 中の茶屋(16:00) 北口本宮富士浅間神社(17:00) 新宿

③ダイヤモンド富士と暗い道歩き

景信山から高尾山 日帰り

ヘッドライト

2 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 12月23日(土) 費用 6,800円
集合・時間 JR高尾駅北口改札前(9:50)
歩行時間 約5時間/10.7km 食事 行動食をご持参ください。
高尾駅 小仏(289m) 景信山(727m) 城山 高尾山 清滝 京王高尾山山口駅(191m) 20:30(予定)

④冬の山歩きと山座同定

竜ヶ岳 日帰り

軽アイゼン推奨

2 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年1月13日(土) 費用 15,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
歩行時間 徒歩約4時間/5.2km 食事 行動食をご持参ください。
新宿 本栖湖キャンプ場(908m) 石仏 竜ヶ岳(1485m) 本栖湖キャンプ場 新宿 19:00(予定)

⑤軽アイゼンを使って歩いてみよう

田貫湖から長者ヶ岳・天子ヶ岳 日帰り

軽アイゼン推奨

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年2月24日(土) 費用 15,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
歩行時間 約4時間30分 食事 行動食をご持参ください。備考 軽アイゼン、防寒着必要
新宿 田貫湖(990m) 長者ヶ岳登山口 長者ヶ岳(1336m) 天子ヶ岳(1330m) 林道 白糸の滝(490m) 新宿 20:00(予定)

⑥山小屋泊まりで雪山を歩く 次のステップへ

サララ峠から三条の湯、雲取山 2日間

3 体力 **2** 難易度 **2**
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年3月24日(土) 費用 24,000円 集合・時間 JR青梅線 奥多摩駅(8:15)
歩行時間 ①約4時間/9.6km ②約8時間/15.4km 食事 朝1回、夕1回(昼食は行動食をご持参ください)
①奥多摩駅 丹波波場前(626m) サララ峠(1412m) 三条の湯(1107m) 山頂 ②雲取山(2017m) セツ石山(1757m) 堂所 鴨沢(547m)(18:38) 奥多摩 19:30(予定)

山リータ・女子百名山

[各コース共通] ●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/18人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。●年齢制限はありません。

同行



橋本 ワコ (はしもと わこ)

百名山を目指そう&雪山講習会

秩父最奥の百名山 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者6人に1ガイド

両神山 日帰り

100

出発日 11月5日(日) 費用 14,800円 集合・時間 西武秩父駅改札前(8:15)
 歩行時間 約5時間 食事 行動食をご持参ください。
 西武秩父駅 白井差(850m) 谷やまびこ橋 谷オオドリ河原 谷ブナ平 谷両神山(1723m) 谷ブナ平 谷オオドリ河原 谷やまびこ橋 白井差 西武秩父駅 19:00(予定)

軽アイゼンで登る北八ヶ岳の展望ピーク 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者6人に1ガイド

北八ヶ岳・北横岳 日帰り

軽アイゼン 100

出発日 12月17日(日) 費用 16,800円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約3時間30分 食事 行動食をご持参ください。
 新宿 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅 山頂駅(2237m) 谷坪庭 谷北横岳ヒュッテ 谷北横岳(2473m) 谷坪庭 谷山頂駅 山麓駅 新宿 20:00(予定)

シラビノの森の縦走登山 同行:橋本ワコ **3**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者6人に1ガイド

北八ヶ岳縦走 2日間

軽アイゼン 100

出発日 12月23日(土) 費用 32,000円
 集合・時間 JR茅野駅 改札前(9:30)
 歩行時間 ①約4時間 ②約4時間 食事 朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)
 ①茅野駅 谷渋湯(1850m) 谷賽の河原 谷高見石(2249m) 谷白駒池 谷麦草ヒュッテ(2127m) 山麓 ②谷橋枯山(2403m) 谷雨池峠 谷山頂駅(2230m) 山麓駅 茅野駅 17:00(予定)

雪の経験スノーシュー 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

霧ヶ峰 日帰り

スノーシュー 100

出発日 2018年1月28日(日) 費用 16,800円
 集合・時間 高尾駅南口 改札前(6:50)
 歩行時間 約5時間 食事 行動食をご持参ください。
 高尾駅 車山高原(1802m) 谷車山(1924m) 谷蝶々深山 谷八島湿原(1646m) 車山高原 京王高尾山口駅 高尾駅 19:00(予定)

樹氷のモンスター 同行:橋本ワコ **3**体力 **3**難易度 **3**ペース:★★★★ 参加者5人に1ガイド

八甲田山と酸ヶ湯温泉 3日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー

出発日 2018年3月17日(土) 費用 59,000円
 集合・時間 JR新青森駅(11:30) 青森空港(12:00)
 歩行時間 ①約5時間 ②約4時間30分 ③約4時間30分 食事 朝2回・夕2回(昼食は行動食をご持参ください)
 ①青森 酸ヶ湯温泉 ②谷仙人谷 谷大岳(1585m) 谷山頂公園(1310m) 八甲田山麓 酸ヶ湯温泉 ③※登頂予備日 青森 17:00~18:00(予定)

四国の百名山へ 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

剣山、石鎚山 3日間

100

出発日 2018年4月28日(土) 費用 69,000円 集合・時間 徳島空港 国内線到着ロビー(10:30)
 歩行時間 ①約3時間30分 ②約4時間30分 ③約4時間30分 食事 朝2回、昼2回、夕2回
 ①徳島空港 谷貞光 谷見ノ越 谷剣山 谷西島(1694m) 谷剣山(1955m) 谷西島 谷見ノ越 ラフォーレつるぎ ② 谷石鎚山 谷土小屋(1494m) 谷二の鎖元 谷弥山(1,974m) 谷土小屋 ③(午前予備日) 谷道後温泉(温泉と昼食※別料金) 谷松山空港 16:00(予定)

天城しゃくなげ咲くハード・トレッキングへ 同行:橋本ワコ **3**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

天城山から八丁池 日帰り

100

出発日 2018年5月13日(日) 費用 17,800円
 集合・時間 東京丸の内口 新丸ビル横(行幸通り)(6:50)
 歩行時間 約6時間30分/13.4km 食事 行動食をご持参ください。
 東京 天城高原ゴルフ場(1045m) 谷万次郎岳 谷万三郎岳(1394m) 谷白田峠 谷八丁池 谷水生地下(650m) 東京 22:00(予定)

アルパインツアー日本の山 登山講習会/山は楽しく、美しく

山リータ登山講習会、山のワンポイントメイク術(限定10人)
 「一部」19:00~19:30山リータ登山講習会/「二部」19:30~21:30山のワンポイントメイク術
10月23日(月)、1月29日(月)
 受講料:「一部」無料、「二部」5,000円
 トークと実演:橋本ワコ(スポーツビューティアドバイザー)

冬期の山リータ登山講習会と山のメイク実演重視の催しです。
 ■山小屋で快適に過ごすための小道具の紹介
 BUFFをおしゃれに使用して、べたついたりしたヘアを上手にアレンジする方法など。
 ■雪焼けした肌ケア(プレゼント付きのスキンケア講座)
 帰宅後の2日間でやっていただきたい方法のご紹介です。

温泉ハイキング

奥武蔵をのんびり歩き、温泉で疲れを癒します。 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

多峯主山から天覧山、宮沢湖温泉 日帰り

100

出発日 2018年1月21日(日) 費用 7,800円(温泉代、参加費含む)
 集合・時間 西武池袋線 高麗駅 改札前(8:15)
 歩行時間 徒歩約3時間30分/7.5km 食事 行動食をご持参ください。
 高麗(107m) 谷多主峯山 谷天覧山(197m)(ランチタイム) 谷宮沢湖(127m) 谷宮沢湖温泉 谷らり別邸(入浴前にレクチャーあり) 入浴後 18:00(予定)

冬の高尾で温かいお蕎麦とおいしいものを食べ歩き。 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

稲荷山から高尾山、極楽湯 日帰り

100

出発日 2018年2月17日(土) 費用 8,800円(おそばと温泉代、参加費に含む)
 集合・時間 京王高尾山口駅 改札前(8:30)
 歩行時間 徒歩約3時間20分/7.7km 食事 昼1回
 京王高尾山口 谷稲荷山コース 谷高尾山 谷大見晴亭(たぬきとろろ蕎麦) 谷葉王院 谷金毘羅神社 谷清滝 谷高尾599ミュージアム 谷極楽湯(入浴前にレクチャーあり) 入浴後 18:00(予定)

桜の季節、御岳山のグルメも楽しみ。 同行:橋本ワコ **2**体力 **2**難易度 **2**ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

御岳山から日の出山、つるつる温泉 日帰り

100

出発日 2018年4月1日(日) 費用 7,800円(温泉代、参加費含む)
 集合・時間 JR青梅線 御嶽駅 改札前(8:50)
 歩行時間 徒歩約3時間/7.5km 食事 行動食をご持参ください。
 御嶽 谷滝本 谷みたけさん 谷御岳山 谷日の出山(ランチタイム) 谷つるつる温泉(入浴前にレクチャーあり) 入浴後 18:00(予定)

北八ヶ岳縦走

霧ヶ峰

八甲田山

天城山



北八ヶ岳縦走



霧ヶ峰



八甲田山



天城山

丸の内健康登山部

【各コース共通】●最少参加人数/12人 ●1グループの定員/20人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。●丸の内エリア在住、在勤でない方も山好きな方であれば、どなたでも参加いただけます。



同行 児玉 康 (こだま やすし) ・他

10月から始める山登り 第一回 緩やかな登山道

須山口登山道 日帰り

2体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 10月22日(日) 費用 15,800円

集合・時間 新宿西口スパビル前(6:50) 東京駅丸の内口 新丸ビル横(行幸通り)(7:20)

歩行時間 約4時間20分/6.4km 食事 行動食をご持参ください。

東京 御殿場 水ヶ塚(1449m) 御殿場 宝永第二火口縁 六合目 五合目(2385m) 東京 19:00(帰)

10月から始める山登り 第二回 急坂を登る

竜ヶ岳 日帰り

2体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 11月19日(日) 費用 15,800円

集合・時間 東京駅丸の内口 新丸ビル横(行幸通り)(6:50)

歩行時間 徒歩約4時間/5.2km 食事 行動食をご持参ください。

東京 本栖湖キャンプ場(908m) 石仏 竜ヶ岳(1485m) 本栖湖キャンプ場 東京 19:00(帰)

高尾山で四国八十八ヶ所霊場巡礼ができる

高尾山八十八大師巡り 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 12月24日(日) 費用 5,800円

集合・時間 京王高尾山口駅 改札前(8:50)

歩行時間 約5時間 食事 行動食をご持参ください。

高尾山口駅 清滝 蛇滝 高尾山(2回登って2回下る) ケーブルカー 高尾山駅 17:00(帰)

10月から始める山登り 第四回 エリア研究 千葉の山へ

房総 高岩山 日帰り

2体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 2018年1月21日(日) 費用 15,800円

集合・時間 東京駅丸の内口 新丸ビル横(行幸通り)(6:50)

歩行時間 徒歩約4時間/11km 食事 行動食をご持参ください。

東京 高岩林道入口(71m) 石射太郎 高岩観音 高岩山(330m) 奥畑(138m) 東京 19:00(帰)

10月から始める山登り 第五回 雪の経験スノーシュー

霧ヶ峰 車山 日帰り

2体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 2018年2月11日(日) 費用 16,800円

集合・時間 高尾駅南口 改札前(6:50) 歩行時間 約5時間/7km 食事 行動食をご持参ください。

高尾駅 車山高原(1802m) 車山(1924m) 蝶々深山 八島温泉(1648m) 車山高原 京王高尾山口駅 高尾駅 19:00(帰)

10月から始める山登り 第六回 鎖場体験

四阿屋山 日帰り

2体力 難易度3 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 2018年3月11日(日) 費用 6,800円 集合・時間 西武秩父駅 改札前(9:00)

歩行時間 徒歩約3時間30分/5.2km 食事 行動食をご持参ください。

西武秩父駅 薬師の湯 薬師堂コース 四阿屋山 鳥居山コース 薬師の湯 西武秩父駅 17:00(帰)

10月から始める山登り 第七回 いよいよ体力編 長く歩く

筑波山縦走 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 2018年4月7日(土) 費用 6,800円 集合・時間 つくば駅 改札前(7:45)

歩行時間 徒歩約5時間/8km 食事 行動食をご持参ください。

つくば(路線バス) 筑波山 椎尾山薬王院(189m) 筑波山(男体山) 御幸ヶ原 女体山(877m) 弁慶茶屋跡 つつじヶ丘 筑波山神社 筑波山神社入り口(214m) つくば

10月から始める山登り 第八回 東京都の島の魅力発見

神津島 2日間

2体力 難易度2 ペース:★★★ 参加者7人に1ガイド

出発日 2018年5月19日(土) 費用 49,000円

集合・時間 竹芝客船ターミナル 第一待合所(売店前)(7:00)

歩行時間 徒歩約4時30分/8.5km 食事 ●

①竹芝(高速船) 神津島 黒島登山口 表砂漠 天上山山頂 不動池 天空の丘 白島下山口 白島 神津港 ② 午前中自由行動 神津島 竹芝 21:00(帰)



定例部会(机上/山登りセミナー)のご案内(予定)

山を楽しく正しく学ぼうと毎月定例部会を開催し、部員の皆さんに役立つような初心者向け、山の技術講座を開催しています。登山用品メーカーからの協力で最新製品の紹介なども随時行われます。「部会」には、どなたでも出席が可能です。(要予約)また、部会に出席された方には「部員証」を差し上げます。

- ### 丸の内健康登山部 定例部会(大丸東京店で毎月開催)
- 10月12日(木) 山の準備・持ち物編(登山靴、ザックの選び方)
 - 11月9日(木) 山の準備・歩き方編(防寒具の種類と選び方)
 - 12月14日(木) 山の準備・登山リスク編(ストック・ヘッドライト、他)
 - 1月11日(木) 山の準備・登山届編(GPS、時計、他)
 - 2月8日(木) 山のファーストエイド(三角巾の使い方、ファーストエイドキット)
 - 3月8日(木) 山でコンロを使ってみよう(コンロの選び方、使い方)
 - 4月5日(木) 地図読み入門(インターネット利用法、地図の見方基本)
 - 5月10日(木) 装備のお手入れ法、雨具研究・選び方
- 時間:18:50/終了20:30 ●進行:児玉 康(アルパインツアー日本の山、登山ガイド)
 - 受講料:1000円(マルケン部員、大丸有エリアに在住在勤の方は1,000円割引)
 - 予約:アルパインツアー日本の山HPからWEB予約をお願いいたします。詳細は丸の内健康登山部のHPでもご確認いただけます。

丸の内健康登山部 検索

山のためのトレーニングで 皇居ラン&ウォーキング 参加者募集中

毎月第一水曜日と第三水曜日 19:15集合~20:45解散

登山で少しでも楽に登れるよう、皇居でランニングをしてトレーニングしてみたいか? 徒歩の部とランの部(皇居一周を約1時間で歩くグループと約25~40分で走るグループです。)があります。皇居を歩くことから始めるグループは、丸の内BIKE&RUNのフロント前に着替えを済ませて19時15分に集合です。一緒に歩き始めます。RUNの部で初参加の方は、丸の内BIKE&RUNのフロント前に着替えを済ませて19時15分に集合。

- 皇居のスタート地点まで一緒に行って、そのあとは、各自のペースで走ります。
- それぞれ皇居の一周を終えたら、シャワーを浴びて着替えて、終了です。
- その後、軽くのどを潤したい有志の方は、20時45分ごろに、ロビー集合です。

※ 毎度呼びかけていることですが、登山には体力が必要で、それにはランニングなどのトレーニングが必要です。どなたでも参加できる催しですので、覚悟を決めてご参加ください。丸の内健康登山部のフェイスブックでの受付か、メールで参加表明をお願いいたします。雨天はランニング中止です。ご不明な点、ご質問などございましたら、どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

- ### 予告
- 6月16日(土) 茅ヶ岳
 - 7月14日(土) 赤岳・横岳・硫黄岳
 - 8月11日(土) 富士山
 - 9月22日(土) 奥穂高岳

ロングトレッキング



【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/14人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。●雨でも実施します。
●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。●体力のない方の参加はできません。各自、申込み前に皇居ラン(p.14)などのトレーニングに励んでください。

第一回 低山ながらも延々と続く尾根(飯能アルプス)を歩く 終了後は飯能で顔合わせ会。

天覧山から天覚山 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 10月15日(日) 費用 6,800円 集合・時間 西武池袋線 飯能駅 改札前(9:00)
歩行時間 約7時間20分/14.4km 食事 行動食をご持参ください。
飯能駅 天覧山(197m) 多摩主山(270m) 天覚山 大高山(493m) 吾野駅 18:30(予定)

第二回・第五回 奥多摩のロングコースと言えばこのコース

三峰から雲取山、石尾根縦走 2日間

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 10月28日(土)・11月25日(土) 費用 29,000円 集合・時間 西武池袋線・秩父駅(8:20)
歩行時間 ①約5時間 ②約8時間30分 食事 朝1回・昼1回・夕1回
①西武秩父駅 三峰神社(1412m) 白岩山(1921m) 雲取山 山荘(1834m) 山頂
②雲取山(2017m) 鷹ノ巣山(1737m) 奥多摩駅(344m) 19:00(予定)

第三回 扇状地を見下ろす山梨百名山を笹子から縦走

甲州 達沢山 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 11月3日(金) 費用 15,800円 集合・時間 JR高尾駅南口 改札前(6:50)
歩行時間 約5時間10分/9.8km 食事 行動食をご持参ください。
高尾駅 笹子峠(1099m) カヤノキピラノ頭 京戸山 達沢山(1356m) 蜂城山 登山口 桃李成蹊(410m) 京王高尾山口駅 高尾駅 19:00(予定)

第四回 蛭ヶ岳山荘から3コース(少人数)に分かれる

丹沢3コース(主脈、主稜、三峰) 2日間

3体力 難易度3 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 11月18日(土) 費用 28,000円 集合・時間 JR高尾駅南口 改札前(6:50)
食事 朝1回、夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

主脈コース ①高尾駅 焼山登山口(294m) 焼山 蛭ヶ岳 1672m 山頂 ②丹沢山 塔ノ岳(1490m) 大倉(289m) 渋沢駅 18:00(予定)
歩行時間 ①約6時間10分/10.7km ②約5時間20分/12km

主稜コース ①高尾駅 焼山登山口(294m) 焼山 蛭ヶ岳 1672m 山頂 ② 檜洞丸(1601m) 石棚山 笹沢公園(506m) 新松田駅 18:00(予定)
歩行時間 ①約6時間10分/10.7km ②約6時間30分/9.5km

三峰コース ①高尾駅 焼山登山口(294m) 焼山 蛭ヶ岳 1672m 山頂 ② 丹沢山 太礼ノ頭 円山木ノ頭 本間ノ頭 宮ヶ瀬(319m) 京王高尾山口駅 高尾駅 18:00(予定)
歩行時間 ①約6時間10分/10.7km ②約6時間50分/13.8km

第六回・第十回 歩き通せば自信がきます

鋸尾根から大岳山、瀬音の湯 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 12月2日(土)・2018年4月14日(土) 費用 6,800円
集合・時間 JR青梅線・奥多摩駅改札前(8:30) 歩行時間 約8時間 食事 行動食をご持参ください。
奥多摩駅(338m) 鋸山 大岳山(1267m) 馬頭山 瀬音の湯(240m) 19:00(予定)

第七回 アップダウンの多いハードな尾根歩き

北高尾山稜から高尾山、極楽湯 日帰り

4体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 12月23日(土) 費用 6,800円 集合・時間 JR高尾駅 北口改札前(7:30)
歩行時間 約9時間 食事 行動食をご持参ください。
高尾駅 八王子城址 富士見台 杉ノ丸 関場峠 堂所山 景信山 城山 高尾山 京王高尾山口駅 20:00(予定)

第八回 真冬でも寒くないロングトレッキング

三浦アルプス 日帰り

2体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 2018年1月14日(日) 費用 6,800円 集合・時間 京浜急行・新逗子駅(8:20)
歩行時間 約5時間30分 食事 行動食をご持参ください。
新逗子駅 逗子・早稲橋 仙元山 乳頭山 畠山 塚山公園 安針塚駅 17:00(予定)

第九回 ひたすらの尾根歩き

沼津アルプスから奥沼津へ 日帰り

4体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 2018年4月7日(土) 費用 6,800円
集合・時間 JR沼津駅 改札前(8:30) 歩行時間 約9時間 食事 行動食をご持参ください。
沼津駅 香貫山 登山口(5m) 香貫山 徳倉山(256m) 鷲頭山(392m) 大平山 大嵐山(191m) 原木駅(11m) (伊豆箱根鉄道) 駅 19:00(予定)

第十一回 ブナ林のロングウォークとシャクナゲ林

天城山から八丁池 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 2018年5月12日(土) 費用 15,800円
集合・時間 小田原線・小田原駅(8:50) 歩行時間 約8時間 食事 行動食をご持参ください。
小田原駅 天城高原ゴルフ場(1050m) 万二郎岳(1300m) 万三郎岳(1406m) 白田山(1197m) 八丁池分岐(1180m) 水生地下(649m) 三島駅 20:30(予定)

第十二回 箱根外輪山約35kmを歩き切る2日間
第十三回 (御殿場の宿泊予約代行(各自払い)も承ります。)

「区間1」箱根峠から乙女峠 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 2018年5月12日(土) 費用 7,800円(タクシー代(片道分)を含みます)
集合・時間 箱根登山鉄道 箱根湯本駅 改札前(8:15)
歩行時間 約6時間50分/17km 食事 行動食をご持参ください。
箱根湯本駅 箱根町(729m) 箱根峠 三国山(1101m) 長尾峠 丸岳 乙女峠(794m) 御殿場駅 19:00(予定)

「区間2」乙女峠から箱根湯本へ 日帰り

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 2018年5月13日(日) 費用 7,800円(タクシー代(片道分)を含みます)
集合・時間 JR御殿場駅 改札前(6:50) 歩行時間 約9時間/18.8km 食事 行動食をご持参ください。
御殿場駅 乙女峠(794m) 金時山(1212m) 明神ヶ岳 明星ヶ岳(923m) 塔ノ峰 箱根湯本駅 19:30(予定)

第十四回 新緑の季節、雲取山荘に集合、そして、好きな尾根を歩こう。

雲取3コース(石尾根、長沢背稜、飛龍山) 2日間

3体力 難易度2 ペース:★★★★ 参加者6人に1ガイド

出発日 2018年6月2日(土) 費用 29,000円
集合・時間 西武池袋線 秩父駅(8:20)

石尾根チーム ①西武秩父駅 三峰神社(1071m) 白岩山 雲取山 山荘(1832m) 山頂 ②雲取山(2017m) 鷹ノ巣山 奥多摩駅(344m) 19:00(予定)
歩行時間 ①約5時間 ②約8時間30分 食事 朝1回・昼1回・夕1回

飛龍山チーム 西武秩父駅 三峰神社(1071m) 雲取山 山荘(1832m) 山頂 ②雲取山(2017m) 三条ダルミ 飛龍山(2069m) サワラ峠 丹波(627m) 奥多摩駅 19:15(予定)
歩行時間 ①約5時間 ②約7時間30分 食事 朝1回・昼1回・夕1回

集合・時間 JR青梅線 奥多摩駅(8:30)

長沢背稜チーム ①奥多摩駅(9:09路線バス) 鴨沢(547m) 七ツ石山 雲取山(2017m) 雲取山 山荘(1832m) 山頂 ②芋ノ木ドック 長沢山(1720m) 水松山(1699m) 滝谷ノ峰(1710m) 西谷山(1718m) 七郎山(1651m) 天目山(三ツツケ)(1576m) 東日原(18:52路線バス) 奥多摩駅 19:30(予定)
歩行時間 ①約6時間 ②約9時間30分
食事 朝1回・昼1回・夕1回
備考 路線バス代は個人払



予告

2018年1月5日(金) 出発 (番外編)
歩き初め、そして高尾山へ 2日間
2018年9月14日(金) 出発
0mからの富士登山(そして海へ) FINAL 3日間

西上州の山

[各コース共通] ●最少催行人数/10人 ●1グループの定員/15人

西上州の山 説明会

期日:①10月16日(月) ②11月27日(月)
 時間:19:00~20:30
 場所:アルパインツアー会議室
 参加費無料・要予約 内容は2回とも同じ。
 予約はメールまたはWEBで承ります。

同行



打田 鉄一 (うちだ いていち)

西上州、越後の低山、埼玉県の山、山麓から日帰りできるマイナーな山が専門。「数岩魂一ハイグレード・ハイキングの世界」(山と溪谷社)、「山と高原地図 西上州」(昭文社)など著書多数。

踏み跡がすかかな岩稜歩き

マムシ岳 日帰り

ハネスヘルメット 鎖・岩場



マムシ岳稜線

マムシが這っているようにうねる山稜の形が山名の語源とか。上野村の中でもマイナーな、道なき岩稜を行くスリリングな一日です。

出発日 10月25日(水)
 費用 17,800円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約4時間30分
 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①キリンテ登山口(800m) ②大岩ノ頭 ③マムシ岳(1308m) ④マムシのCOL ⑤ゲンナイ登山口(1048m) ⑥新宿 ⑦19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

下仁田富士から二峰突き立つ岩峰へ

四ツ又山・鹿岳 日帰り

ハネスヘルメット 鎖・岩場



山麓から見上げる鹿岳

下仁田の町中から目立つ二つの奇峰を結んで周回します。6つのピークに立ちますが、いずれも展望とスリルの岩峰ばかりです。

出発日 11月1日(水)
 費用 17,800円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約5時間10分
 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①大久保(380m) ②天狗峠 ③四ツ又山(899m) ④マメガタ峠 ⑤鹿岳のCOL ⑥二ノ岳往復 ⑦鹿岳登山口 ⑧大久保 ⑨新宿 ⑩19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

クサリで登降する奇岩と秘められた絶景

妙義山石門巡りと星穴探勝路 日帰り

ハネスヘルメット 鎖・岩場



星穴

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える星穴。稜線は登山禁止ですが、直下の星穴へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 11月15日(水)
 費用 17,800円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約4時間
 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①中之嶽神社県営駐車場(700m) ②石門巡り ③第四石門 ④中之嶽神社本殿 ⑤星穴(約1040m) ⑥中之嶽神社本殿 ⑦駐車場 ⑧新宿 ⑨19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

秘峰と鍾乳洞のある岩峰

帳付山と立処山 2日間

ヘルメット 鎖・岩場



帳付山

帳付山は西上州最奥に哲人の風貌で聳える秘峰です。鍾乳洞探訪と大展望の立処山から廃村明家への縦走と合わせた二日間。

出発日 11月22日(水)
 費用 42,000円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 ①約4時間30分 ②約6時間
 食事 朝1回・昼1回・夕1回

①新宿 ②神ヶ原(430m) ③鍾乳洞 ④立処山(735m) ⑤明家 ⑥間洞(650m) ⑦上野村・塩ノ沢温泉 ⑧ ⑨社壇乗越(1190m) ⑩馬道のCOL ⑪帳付山(1619m) ⑫馬道のCOL ⑬社壇乗越 ⑭新宿 ⑮19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

西上州の象徴的な岩峰へ

立岩 日帰り

ハネスヘルメット 鎖・岩場



立岩

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える立岩。稜線は登山禁止ですが、直下の立岩へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 12月6日(水) 費用 17,800円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約4時間 食事 行動食をご持参ください。

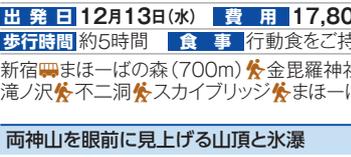
新宿 ①線ヶ滝(750m) ②立岩(1265m) ③威怒卒巖不動 ④線ヶ滝 ⑤新宿 ⑥19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

人跡希少な雑木林の岩稜と道なき谷

金毘羅山周回 日帰り

ヘルメット 鎖・岩場 軽アイゼン(貸)



金毘羅山

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える金毘羅山。稜線は登山禁止ですが、直下の金毘羅山へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 12月13日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約5時間 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①まほーばの森(700m) ②金毘羅神社 ③金毘羅山(1080m) ④社壇ノ頭 ⑤滝ノ沢 ⑥不二洞 ⑦スカイブリッジ ⑧まほーばの森 ⑨新宿 ⑩19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

結氷した早滝と雑木林の一等三角点

赤久縄山 日帰り

鎖・岩場 軽アイゼン(貸)



赤久縄山

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える赤久縄山。稜線は登山禁止ですが、直下の赤久縄山へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年1月17日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約5時間 食事 行動食をご持参ください。

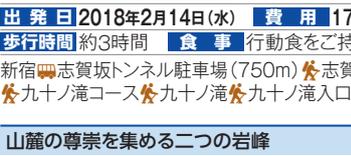
新宿 ①栗木平(800m) ②早滝往復 ③スーパー林道 ④赤久縄山(1523m) ⑤西コース ⑥安取峠 ⑦栗木平 ⑧新宿 ⑨19:00(予定)

3体力
 難易度3
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

両神山を眼前に見上げる山頂と氷瀑

志賀坂諏訪山 日帰り

軽アイゼン(貸)



志賀坂

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える志賀坂。稜線は登山禁止ですが、直下の志賀坂へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年2月14日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約3時間 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①志賀坂トンネル駐車場(750m) ②志賀坂峠 ③尾根コース ④志賀坂諏訪山(1207m) ⑤九十ノ滝コース ⑥九十ノ滝 ⑦九十ノ滝入口国道(800m) ⑧新宿 ⑨19:00(予定)

2体力
 難易度2
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

見かけより登りやすい、下仁田槍とも言われる鋭鋒

小沢岳 日帰り

ハネスヘルメット 鎖・岩場



小沢岳

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える小沢岳。稜線は登山禁止ですが、直下の小沢岳へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年3月14日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約2時間30分 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①小沢岳登山口(700m) ②桐峠 ③小沢岳(1089m) ④桐峠 ⑤小沢岳登山口 ⑥新宿 ⑦19:00(予定)

2体力
 難易度2
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

山麓の尊崇を集める二つの岩峰

大山から天丸山 日帰り

ハネスヘルメット 鎖・岩場



大山

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える大山。稜線は登山禁止ですが、直下の大山へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年4月18日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約5時間 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①天丸峰(1000m) ②北尾根 ③大山(1540m) ④倉門山 ⑤天丸山分岐 ⑥天丸山(1506m) ⑦馬道 ⑧社壇乗越(1190m) ⑨新宿 ⑩19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

最奥の秘峰と奇岩が目立つ山

諏訪山と御堂山 2日間

ハネスヘルメット 鎖・岩場



諏訪山

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える諏訪山。稜線は登山禁止ですが、直下の諏訪山へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年5月8日(火)
 費用 39,000円
 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 ①約4時間 ②約6時間
 食事 朝1回・昼1回・夕1回

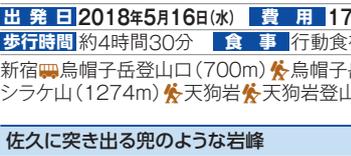
新宿 ①藤井関所跡(450m) ②じじ岩ばば ③御堂山(879m) ④下宿(350m) ⑤上野村 ⑥ ⑦浜平登山口(700m) ⑧湯ノ沢ノ頭 ⑨ヤツウチクラ ⑩諏訪山(1550m) ⑪ヤツウチクラ ⑫湯ノ沢ノ頭 ⑬三笠山遥拝所 ⑭橘原登山口(850m) ⑮バレット工場 ⑯新宿 ⑰19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

展望広がる群界尾根の岩稜

烏帽子岳からシラケ山縦走 日帰り

ヘルメット 鎖・岩場



烏帽子岳

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える烏帽子岳。稜線は登山禁止ですが、直下の烏帽子岳へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年5月16日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約4時間30分 食事 行動食をご持参ください。

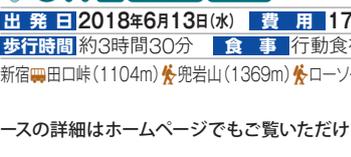
新宿 ①烏帽子岳登山口(700m) ②烏帽子岳(1150m) ③岩稜ルート ④シラケ山(1274m) ⑤天狗岩 ⑥天狗岩登山口(850m) ⑦新宿 ⑧19:00(予定)

3体力
 難易度4
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

佐久に突き出る兜のような岩峰

兜岩山 日帰り

ヘルメット 鎖・岩場



兜岩山

表妙義の西端に悪魔的な風貌で聳える兜岩山。稜線は登山禁止ですが、直下の兜岩山へは行かれ、異界の雰囲気は圧倒されます。

出発日 2018年6月13日(水) 費用 17,800円 集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)
 歩行時間 約3時間30分 食事 行動食をご持参ください。

新宿 ①田口峠(1104m) ②兜岩山(1369m) ③ローソク岩 ④御岳 ⑤荒船不動(1040m) ⑥新宿 ⑦19:00(予定)

3体力
 難易度3
 ペース:★★★★
 参加者5人に1ガイド

桜前線北上ツアー

【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/16人

桜前線を追いかけてながら桜の名所を訪れ、登山も楽しむ桜前線北上ツアーです。なるべくその地方の有名な桜イベントに合わせた企画で、沖縄本島の桜祭りから始まり、南九州、九州中央部へと北上し、山陰、近畿、東北へ進みます。北海道に渡って人気の桜スポット・五稜郭公園をからめた函館のライトトレッキングと、桜並木とカタクリやエンレイソウなどを存分に観賞できるアポイ岳ツアー。桜とお祭り、早春の花が満喫できる、昨シーズンスタートの人気シリーズです。

さくらの開花日

2011~2016年の平均値



別府・鶴見岳の桜



霧島神宮の桜

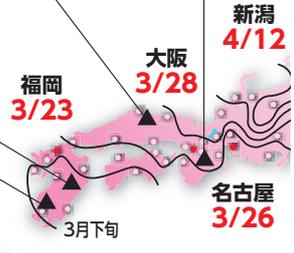
名護城公園
カンヒザクラ



玉造温泉の夜桜
ライトアップ



吉野山・下千本



日本一早い桜祭り 名護さくら祭り・本部八重岳桜祭り

沖縄 桜の名護岳と嘉津宇岳・グスク巡り 3日間

2体力 難易度2 ペース:★★★

参加者6人に1ガイド



沖縄本島中部、深い緑のやんばるの森を育む名護岳と、360度の絶景が広がる嘉津宇岳へ。山麓の名護城跡、本部八重岳では日本一早い沖縄の桜祭りが開かれます。

出発日 2018年1月28日(日)
費用 62,000円
集合・時間 那覇空港 到着ロビー (10:40)
歩行時間 ①約3時間 ②約6時間
食事 朝2回・昼2回・夕2回

①那覇空港 ②さくら展望台 ③沢コース入口 ④名護岳 (346m) ⑤南展望台コース ⑥名護城・名護さくら祭り ⑦本部・名護 ⑧勝山公民館 ⑨古巣岳 ⑩嘉津宇岳 (432m) ⑪本部八重岳桜祭り ⑫本部・名護 ⑬世界遺産のグスク巡り・座喜味城跡・勝連城跡・中城城跡など ⑭那覇空港 ⑮17:00(予定)

山陰の名峰2座と玉造温泉の桜・花吹雪温泉まつり

鳥取・島根 蒜山と三瓶山・玉造温泉 2日間

2体力 難易度2 ペース:★★★

参加者6人に1ガイド



花吹雪温泉まつり。玉湯川の両岸には約400本のソメイヨシノが一斉に咲きます。中国山地、鳥取・島根・岡山の県境部にまたがる蒜山と三瓶山。見晴らしの良い草原の稜線からは、日本海や中国山地の山々、伯耆大山の展望が広がります。

出発日 2018年4月6日(金)
費用 44,000円
集合・時間 出雲空港 到着ロビー (9:00)
歩行時間 ①約3時間 ②約4時間30分
食事 朝1回・昼1回・夕1回

①出雲空港 ②三瓶自然館 ③男三瓶山 (1126m) ④女三瓶山 ⑤東の原 ⑥玉造温泉 ⑦塩釜キャンプ場 (500m) ⑧蒜山 ⑨上蒜山 (1202m) ⑩百高原 ⑪出雲空港 ⑫18:00(予定)

吉野千本桜と和歌山 世界遺産・高野山

和歌山・奈良 吉野・青根ヶ峰と高野山 2日間

2体力 難易度2 ペース:★★★

参加者6人に1ガイド



近畿の桜の名所、吉野山と高野山へ。高野山では世界遺産の散策と宿坊での宿泊。吉野山は最高峰・青根ヶ峰を経て桜の森の上千本・中千本・下千本に下山する縦走です。

出発日 2018年4月11日(水)
費用 39,800円
集合・時間 新大阪駅 新幹線南改札口前 (10:00)
歩行時間 ①約2時間30分 ②約4時間30分
食事 朝1回・昼1回・夕1回

①新大阪駅 ②女人道 ③弁天岳 ④大門 ⑤壇上伽藍 ⑥中の橋 ⑦弘法大師御廟 ⑧高野山 ⑨西河 (250m) ⑩蜻蛉の滝 ⑪青根ヶ峰 (858m) ⑫奥千本 ⑬下千本口 (310m) ⑭新大阪 ⑮20:00(予定)

霧島神宮の桜

鹿児島 霧島韓国岳・高千穂峰・開聞岳 3日間

2体力 難易度2 ペース:★★★

参加者6人に1ガイド



霧島神宮の桜の鑑賞、霧島温泉と指宿温泉の宿泊、霧島の名山2座と開聞岳の登山。桜と山と温泉を満喫しましょう。

出発日 2018年3月31日(土)
費用 69,000円
集合・時間 鹿児島空港 到着ロビー (11:30)
歩行時間 ①約3時間30分 ②約3時間 ③約4時間
食事 朝2回・昼2回・夕2回

①鹿児島空港 ②えびの高原 (1240m) ③韓国岳 (1700m) ④えびの高原 ⑤霧島温泉 ⑥高千穂河原 (1000m) ⑦高千穂峰 (1574m) ⑧高千穂河原 ⑨霧島神宮 ⑩指宿温泉 ⑪ふれあい公園 (180m) ⑫開聞岳 (924m) ⑬ふれあい公園 ⑭鹿児島空港 ⑮18:00(予定)

別府湾を見下ろす桜の鶴見岳と、由布院にそびえる名山

大分 由布岳と鶴見岳・別府温泉 2日間

2体力 難易度2 ペース:★★★

参加者6人に1ガイド



別府湾を見下ろす鶴見岳。桜のシーズンに開かれる、海拔0mから登る“べっふ鶴見岳一気登山”のイベントコースを中腹から山頂を目指します。別府温泉に宿泊し、翌日は豊後富士とも呼ばれる秀峰・由布岳へ。

出発日 2018年4月8日(日)
費用 45,000円
集合・時間 大分空港 到着ロビー (10:00)
歩行時間 ①約3時間 ②約4時間
食事 朝1回・昼1回・夕1回

①大分空港 ②別府ロープウェイ駐車場 (500m) ③鶴見岳 (1375m) ④別府山上駅 (1300m) ⑤高原駅 (1300m) ⑥別府温泉 ⑦正面登山口 (780m) ⑧マタエ ⑨由布岳 (西峰1587m・天気により東峰1580m) ⑩マタエ ⑪正面登山口 ⑫大分空港 ⑬17:30(予定)

福島の桃源郷・花見山と日本五大桜

福島 花見山と大滝根山・三春の滝桜 2日間

2体力 難易度2 ペース:★★★

参加者6人に1ガイド



福島の桃源郷ともいわれる花見山。野には桃の花、里山では色とりどりの樹花が咲き誇ります。阿武隈最高峰の大滝根山に登った後、巨大な枝垂桜の三春の滝桜の鑑賞をします。

出発日 2018年4月15日(日)
費用 42,000円
集合・時間 福島駅西口 (8:50)
歩行時間 ①約3時間 ②約3時間
食事 朝1回・昼1回・夕1回

①福島駅 ②花見山公園駐車場 (100m) ③花見山 ④十万劫山 (428m) ⑤茶屋沼公園 (110m) ⑥飯坂温泉 ⑦大滝根川源流登山口 ⑧賽ノ河原 ⑨大滝根山 (1193m) ⑩仙台平 (870m) ⑪三春の滝桜 ⑫郡山駅 ⑬19:00(予定)

ゆっくり登山 花の山

【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/16人

札幌 5/3
5月上旬
新ひだか・二十間道路の桜並木

4月下旬
桜の五稜郭公園

仙台 4/11
4月上旬

東京 3/26
大滝根山 樹齢千年を超す三春の薄桜

角館・武家屋敷の枝垂桜

角館・武家屋敷通りの桜と残雪登山

乳頭山と角館の桜 2日間

体力 2 難易度 2 ペース:★★★★

秋田 参加者6人に1ガイド

角館・武家屋敷の桜の鑑賞、カタクリが群生する里山散策、乳頭温泉の宿泊。乳頭山はうっそうとしたブナの原生林と開けた山麓からの大展望、春の残雪登山が楽しめます。

残雪の山並みと山麓の桜

①角館駅 ②角館・武家屋敷通り ③八津・鎌足がたくり群生の郷 ④乳頭温泉 ⑤⑥孫六 ⑦田代平山荘 ⑧乳頭山(1478m) ⑨一本松沢 ⑩孫六 ⑪乳頭温泉 ⑫田沢湖駅 ⑬17:00(予定)

出発日 2018年4月27日(金)
費用 39,000円
集合・時間 角館駅 改札前(11:00)
歩行時間 ②約5時間
食事 朝1回・昼1回・夕1回

函館 恵山と函館山・五稜郭公園の桜 2日間

体力 2 難易度 2 ペース:★★★★

北海道 参加者7人に1ガイド

函館の東方約50キロ、渡島半島の先端で太平洋に突き出た恵山へ。羊蹄山や青森の下北半島の展望に優れ、今も噴煙を上げる火山です。函館山は津軽海峡に半島状に突き出し、その山容から臥牛山とも呼ばれます。函館を見下ろす展望台としても有名で、半島南部の立待岬から縦走します。

函館山からの眺望。青い海と街並みが広がります

①新函館北斗 ②火口原駐車場(300m) ③恵山(618m) ④火口原駐車場 ⑤恵山温泉 ⑥恵山(334m) ⑦函館山(334m) ⑧山麓駅 ⑨五稜郭公園 ⑩13:00(予定)

出発日 2018年5月4日(金・祝)
費用 39,000円
集合・時間 ①函館駅 改札前(11:30) ②函館空港 到着ロビー(12:00)
歩行時間 ①約2時間 ②約2時間
食事 朝1回・夕1回

ひだか二十間道路の桜並木

アポイ岳 2日間

体力 2 難易度 2 ペース:★★★★

北海道 参加者6人に1ガイド

二十間道路では約3,000本の桜が直線7kmに渡って咲き誇り、海岸沿いの観音山ではカタクリやオオバナノエンレイソウなどが咲き乱れます。アポイ岳は花の百名山にも選ばれ、高山植物が花開くシーズンです。

アポイ岳で広がる海の大展望

①千歳 ②二十間道路桜並木 ③様似・観音山(101m) ④アポイ山荘 ⑤⑥ビジターセンター(75m) ⑦馬の背 ⑧アポイ岳(810m) ⑨幌満お花畑 ⑩ビジターセンター ⑪千歳 ⑫18:30(予定)

出発日 2018年5月6日(日)
費用 42,000円
集合・時間 千歳空港 到着ロビー(10:30)
歩行時間 ②約4時間30分
食事 朝1回・昼1回・夕1回

ゆっくり登山 花の山



アケボノツツジのシーズン 剣山山頂泊のゆっくり登山

剣山・次郎笈と石鎚山 3日間

体力 2 難易度 2 ペース:★★★★

参加者6人に1ガイド

アケボノツツジのピンクの花が咲くシーズンに、四国を代表する3座へ。剣山山頂に立つ山小屋に宿泊して、広大な笹の草原状の稜線を次郎笈まで縦走します。石鎚山は土小屋からの往復コースで、石鎚山で有名な修験のクサリ場は通りません。花の見ながらゆっくり登山をお楽しみください。

剣山山頂から次郎笈への稜線

①徳島空港 ②見ノ越 ③西島(1694m) ④剣山(1955m) ⑤山頂ヒュッテ山 ⑥次郎笈(1930m) ⑦西島 ⑧見ノ越 ⑨土小屋 ⑩1494m) ⑪石鎚ノ子ノ頭 ⑫二ノ鎖元 ⑬弥山(1974m) ⑭土小屋 ⑮松山空港 ⑯18:00(予定) ※石鎚山では鎖場は通りません。

出発日 2018年4月25日(水)
費用 78,000円
集合・時間 徳島空港 到着ロビー(10:30)
歩行時間 ①約1時間 ②約3時間 ③約4時間30分
食事 朝2回・昼2回・夕2回

シャクナゲのシーズン 山中2泊のゆっくり屋久島登山

縄文杉から宮之浦岳 5日間

体力 3 難易度 3 ペース:★★★★

参加者4人に1ガイド

少人数的企画、シャクナゲの咲く宮之浦岳を時間の許す限りゆっくり歩きます。食料や共同装備はツアーリーダーが運搬しますので、参加者は寝袋と着替え一式を背負い、歩くことに集中できます。

永田岳とシャクナゲ

①鹿児島港 ②宮之浦 ③安房 ④荒川登山口(600m) ⑤ウィルソン ⑥縄文杉(1300m) ⑦新高塚小屋(1460m) ⑧山 ⑨⑩平石 ⑪宮之浦岳(1936m) ⑫平石 ⑬新高塚小屋 ⑭⑮縄文杉 ⑯ウィルソン ⑰株 ⑱辻峠 ⑲白雲水峡(650m) ⑳安房 ㉑(午前中フリー) ㉒安房港 ㉓鹿児島港 ㉔15:30(予定)

出発日 2018年5月20日(日)
費用 118,000円
集合・時間 鹿児島本港 高速船ターミナル(12:50)
歩行時間 ②約6時間30分 ③約6時間 ④約6時間30分
食事 朝1回・昼1回・夕1回

ミヤマキリシマのシーズン 法華院温泉泊のゆっくりお花見登山

花の九重山と祖母山 3日間

体力 2 難易度 2 ペース:★★★★

参加者6人に1ガイド

ミヤマキリシマが咲き乱れ、山がピンク色に染まる九重へ。山の中で法華院温泉に宿泊して、花を見ながらゆっくりペースで歩きます。祖母山は最も登りやすい北谷コースからの往復登山です。昨シーズンも人気のコースです。

ミヤマキリシマ咲く九重中岳から久住山(左側)

①熊本空港 ②長者原(1040m) ③雨ヶ池越 ④法華院温泉(1303m) ⑤山 ⑥⑦北千里ヶ浜 ⑧久住山(1787m) ⑨九重最高峰・中岳(1791m) ⑩牧ノ戸峠(1334m) ⑪阿蘇山麓 ⑫⑬北谷登山口(1100m) ⑭国観峠 ⑮祖母山(1756m) ⑯北谷登山口 ⑰熊本空港 ⑱18:00(予定)

出発日 2018年6月9日(土)
費用 74,000円
集合・時間 熊本空港 到着ロビー(10:30)
歩行時間 ①約2時間30分 ②約5時間30分 ③約5時間
食事 朝2回・昼2回・夕2回

ゆっくり登山(組)



【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループの定員/14人 ●ケーブルカー代、路線バス代は各自払いです。
●日帰りハイキングに限り、雨天中止となる場合がございます。●アルパインツアー日本の山のHP出発日一覧表からご予約下さい。

一から十まで教えます。はじめての山登り

御岳山から日の出山 日帰り

※路線バス代、ケーブルカー代は各自払いです。



御岳神社から日の出山が見える

御嶽 滝本 白みたけさん 御岳山 日の出山 つるつる温泉 武蔵五日市駅 17:00(予定)

登山を始めた方、どこに行ったらよいかわからない方向への入門講座です。歩き方、持ち物、ストックの使い方に加え、周囲の植物や花にも目を向ける内容豊富な入門教室です。登山未経験の方には、登山用品購入のアドバイスも。お気軽にご相談ください。専任登山ガイドがご案内いたします。

出発日 11月15日(水)、12月13日(水)、2018年1月24日(水)
費用 6,800円
集合・時間 JIR御嶽駅改札前(9:10)
歩行時間 約3時間
食事 お弁当と飲み物をご用意ください。
備考 登山用品レンタルあり(レンタル業者をご紹介します。)

2体力
難易度 2
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

“森の案内人”森林インストラクターと歩く、登山入門

身近な自然の中には、様々な生き物の営みがあります。四季折々に変わる、生き物たちの表情を森林インストラクターと一緒に歩いて探します。これから登山やトレッキングを始めたいという方にもお勧めのコースです。



同行講師
西野 哲朗 (にし の てつろう)
森林インストラクター東京会に所属し、都内のネイチャースポットを中心に活動。親子を対象とした自然観察会や、植物観察、バードウォッチング、ネイチャークラフト作りなどのワークショップなど精力的に実施している。

ポニブルーの海を眺めるハイキング

小笠原 父島・母島ハイキング 6日間



小笠原諸島最高峰・乳房山から見渡す“ポニブルー”の海

①東京・竹芝桟橋(船中泊) ②父島・二見港 ③母島・沖港 ④島内散策 ⑤母島 ⑥沖港 ⑦オプショナル: ナイトツアー(別料金) ⑧父島 ⑨小港海岸 ⑩躑躅山登山口(70m) ⑪千尋岩 ⑫小港園地 ⑬父島 ⑭午前・自由行動※各種オプショナルツアー(別料金) 午後: 父島(船中泊) ⑮竹芝桟橋 15:30(予定)

東京から船で南へ約1,000km。小笠原諸島の中心となる父島と母島の自然をハイキングで楽しめます。小笠原諸島は他の大陸と地続きになった歴史がないため、独自の生態系を有し、他では見られない固有種が豊富に生育しています。

出発日 11月15日(水)
費用 188,000円
集合・時間 東京・竹芝桟橋(9:00)
歩行時間 ③約5時間 ④約7時間
食事 朝3回・昼3回・夕3

2体力
難易度 2
ペース:★★★
参加者5人に1ガイド

どこかつかしい景色が広がる、秋の里山を歩く

歩いて探す多摩丘陵の秋 日帰り



里山の雑木林

雑木林や田畑が広がる里山の田園風景の中で、森林インストラクターと一緒に秋を感じる自然観察ハイキングを楽しみます

出発日 11月2日(木)
費用 7,800円
集合・時間 小田急線 唐木田駅(9:30)
歩行時間 約3時間
食事 なし
備考 解散後は路線バスで多摩センター駅または町田駅へ

積雪期限定の日本百名山・最高地点と湯釜の絶景

草津温泉、本白根山(最高点)と湯釜スノーシューハイキング 2日間



雪の湯釜

①東京 草津 草津国際スキー場 スノーシューハイキング 草津国際スキー場 草津温泉 草津国際スキー場(2022m) 本白根山(2171m) 湯釜 スキー場 草津国際スキー場 東京 22:00(予定)

積雪期限定の草津白根山・最高地点に立つためにスノーシューでハイキング。湯釜には、3年ぶりに立ち入り禁止が解除された湯釜展望台を往復し、エメラルドブルーの火口湖を見学します。(天候により、スノーシューハイキングの日が入れ替わることがあります。) 熱い草津の湯で温まった翌日は、一転、白銀の世界を満喫しよう。松村屋旅館に今年も宿泊させていただきます。温泉滞在だけの方もぜひお越しください。

出発日 2018年1月17日(水)
費用 48,000円
集合・時間 東京駅丸の内口新丸ビル横(行幸通り)(6:50)
歩行時間 ①2時間30分 ②約6時間
食事 朝1回、昼0回、夕1回(凍らない行動食をご持参ください。)
備考 登山用スノーシュー(ヒストック)のレンタル不要の方は3,000円引き。*天候により、スノーシューハイキングの日が入れ替わることがあります。

2体力
難易度 2
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

春の妖精“スプリングエフィメラル”に出会うハイキング

自然再発見 早春の裏高尾ハイキング 日帰り



自然観察をしながらゆっくり歩きます

寒さが緩み、動植物が活動し始める早春は、自然観察にはうってつけの時期です。森林インストラクターと春を探るハイキングを楽しみましょう。

出発日 2018年3月15日(木)
費用 7,800円
集合・時間 JIR高尾山北口(8:50)
歩行時間 約5時間
食事 なし
備考 高尾山北口9:12発の路線バスに乗りします。

裏磐梯レクリゾート(旧猫魔ホテル)泊スノーシュー登山

猫魔温泉、西吾妻山スノーシュー登山と五色沼 2日間



猫魔のモンスター

①東京 裏磐梯 五色沼 裏磐梯 ②グランドコススキー場 スキー場(1397m) 西大嶽(1982m) 西吾妻山(2035m) 西大嶽 スキー場 グランドコススキー場 東京 22:00(予定)

雪の百名山、西吾妻山へスノーシュー登山(西吾妻山へ挑戦するグループとゆっくり西大嶽を往復するグループに分かれます。1日目は雪の五色沼を散策し、ゆっくりお風呂で体を休め、2日目は、朝から西大嶽を経由し西吾妻山頂上を往復予定。雪の猫魔温泉で足のきまきで温まりましょう。五色沼散策と温泉滞在だけの方もご参加ください。

出発日 2018年3月7日(水)
費用 48,000円
集合・時間 東京駅丸の内口新丸ビル横(行幸通り)(6:50)
歩行時間 ①2時間30分 ②約6時間
食事 朝1回、昼0回、夕1回(凍らない行動食をご持参ください。)
備考 登山用スノーシュー(ヒストック)のレンタル不要の方は3,000円引き。

3体力
難易度 2
ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

春爛漫の高尾で、可愛らしく咲くスミレを探訪するハイキングへ

高尾 スミレ探訪ハイキング 日帰り

出発日 2018年4月12日(木) 費用 7,800円 集合・時間 JIR高尾山北口(8:50)
歩行時間 約5時間 食事 なし 備考 高尾山北口9:12発の路線バスに乗りします。
高尾山北口 大下バス停 小下沢林道 ザリコ 景信山頂 小仏峠 小仏バス停 高尾山北口

南高尾で、ニリンソウやヤマブキソウなど春を告げる植物を愛するハイキングへ

春の南高尾、自然観察ハイキング 日帰り

出発日 2018年4月28日(土) 費用 7,800円
集合・時間 京王線高尾山駅9:50 歩行時間 約5時間
食事 なし 備考 高尾山北口10:14発の路線バスに乗りします。
高尾山北口 梅の木平 入沢川 西山峠 三沢峠 峰ノ薬師 小網 橋本駅

2体力
難易度 2
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

2体力
難易度 2
ペース:★★★
参加者7人に1ガイド

島の山旅

【各コース共通】●最少催行人数/15人(寝袋持参コースは9人) ●1グループの定員/20人(寝袋持参コースは12人)

上天草・南北縦走ロングトレイル 東シナ海と有明海と八代海に囲まれた島

天草の名峰と観海アルプス縦走

3日間 2体力 難易度2

ペース:★★★

参加者7人に1ガイド



日本の夕陽百選に選ばれる天草の夕陽

国立公園雲仙・天草松島。天草を南北に貫く観海アルプスは、島北端の高舞登山(たかふとやま)へから南部の龍ヶ岳まで2日かけて歩くロングコースです。天草の名山、次郎丸・太郎丸嶽にも登る、天草の山旅の満喫コースです。

出発日 2018年1月20日(土)

費用 54,000円

集合・時間 熊本空港到着ロビー (10:00)

歩行時間 ①約3時間 ②約5時間 ③約5時間

食事 朝2回・昼2回・夕2回

①熊本空港 ②今泉交流センター(10m) ③次郎丸嶽(281m) ④次郎丸嶽(397m) ⑤小島越(125m) ⑥松島温泉 ⑦高舞登山(観海アルプス1日目) ⑧金比羅山 ⑨白嶽 ⑩二弁当峠(130m) ⑪松島温泉 ⑫二弁当峠(観海アルプス2日目) ⑬念珠岳(503m) ⑭龍ヶ岳 ⑮キャンプ場 ⑯熊本空港 ⑰18:00(予定)

瀬戸内海の島めぐり 各島最高峰とスイセン群生地

小豆島 星ヶ城山と淡路島 諭鶴羽山

3日間 2体力 難易度2

ペース:★★★

参加者7人に1ガイド



寒霞渓から瀬戸内海を見渡す

温暖な瀬戸内海の2島へ。風光明媚な寒霞渓で有名な小豆島、スイセンが咲く淡路島。2島の最高峰、星ヶ城山、鷲ヶ峰、諭鶴羽山に登頂します。

出発日 2018年2月3日(土)

費用 59,000円

集合・時間 姫路駅 改札前 (12:15)

歩行時間 ②約4時間 ③約2時間30分

食事 朝2回・昼2回・夕2回

①姫路駅 ②姫路港 ③小豆島 ④紅雲亭(280m) ⑤寒霞渓表12景 ⑥星ヶ城山(817m) ⑦寒霞渓裏8景 ⑧猪谷池(220m) ⑨小豆島・二十四の瞳映画村・オリーブ公園 ⑩小豆島 ⑪高松 ⑫諭鶴羽ダム(180m) ⑬諭鶴羽山(608m) ⑭諭鶴羽神社 ⑮黒岩バス停(5m) ⑯瀬黒岩水仙郷(スイセン群生地) ⑰新神戸駅 ⑱19:00(予定)

東シナ海に浮かぶ風光明媚な大自然。展望抜群の縦走路

五島・七ツ岳縦走と鬼岳

3日間 2体力 難易度2

ペース:★★★

参加者7人に1ガイド



荒々しい岩峰が特徴的な七ツ岳

盾状火山の上に白状火山が重なってきた火山群・鬼岳と、7つの峰が鋸の歯のように続く七ツ岳を縦走します。

出発日 2018年3月2日(金)

費用 49,000円

集合・時間 博多港・第2ターミナル (23:15)

歩行時間 ②約4時間 ③約2時間

食事 朝1回・昼1回・夕1回

①博多港 ②船中泊(2等船室利用) ③福江 ④七ツ岳 ⑤七ツ岳(432m) ⑥七嶽神社(30m) ⑦福江 ⑧鬼岳登山口(190m) ⑨鬼岳(315m) ⑩鬼岳登山口 ⑪堂崎天主堂 ⑫福江 ⑬長崎港 ⑭15:05(予定)

憧れの屋久島三岳から花山歩道縦走

宮之浦岳・黒味岳・永田岳

4日間 4体力 難易度3

ペース:★★★★

参加者6人に1ガイド



屋久島・永田岳 洋上のアルプス屋久島

屋久島を代表する3座、宮之浦岳、永田岳、黒味岳に登る屋久島縦走コースです。永田岳までは淀川登山口からの人気コースを辿り、入山者が少ない花山歩道を下山します。

出発日 2018年3月23日(金)

費用 118,000円

集合・時間 鹿児島本港 高速船ターミナル(12:50)

歩行時間 ②約9時間 ③約6時間

食事 朝3回・昼1回・夕3回

備考 食材など共同装備(1人2kg程度)の運搬協力をお願いいたします。

①鹿児島港 ②宮之浦 ③安房 ④淀川登山口(1360m) ⑤花之江河 ⑥黒味岳(1831m) ⑦宮之浦岳(1936m) ⑧焼野三叉路 ⑨永田岳(1886m) ⑩麓之沢小屋(1557m) ⑪花山歩道 ⑫焼峰 ⑬花山歩道終点(510m) ⑭大川の滝 ⑮安房 ⑯(午前中フリー)安房港 ⑰鹿児島港 ⑱15:30(予定)

西表島を完全横断と西表島最高峰登頂

西表島横断と古見岳

4日間 4体力 難易度4

ペース:★★★★

参加者6人に1ガイド



古見岳から見た西表島の原生林

亜熱帯林のジャングルをかき分け、西表島の東西を横断する健脚向きツアー。踏破したあとは西表島最高峰の古見岳に登頂します。

出発日 2018年1月26日(金)

費用 88,000円

集合・時間 ①石垣空港 到着ロビー(15:00) ②石垣港離島ターミナル(15:50)

歩行時間 ②約9時間 ③約5時間30分

食事 朝3回・昼2回・夕3回

備考 沢登り用の溪流シューズが必要です。

①石垣空港 ②石垣港 ③西表島 ④浦内川軍艦岩 ⑤マリユドウの滝 ⑥カンピレーの滝 ⑦西表島東西横断 ⑧イタジキ川 ⑨第一小石跡 ⑩林道ゲート ⑪仲間橋 ⑫西表島 ⑬登山口 ⑭古見岳(470m) ⑮登山口 ⑯大原港 ⑰石垣港 ⑱(自由行動)石垣(13:30発) ⑲石垣空港 ⑳14:00(予定)

カンピレーの滝トレッキングと、沖縄県の最高峰に登頂

西表島トレッキングと於茂登岳

4日間 2体力 難易度2

ペース:★★★

参加者7人に1ガイド



浦内川上流のカンピレーの滝トレッキング

亜熱帯のジャングルに覆われ、多くの希少動物が息づく西表島。森の奥に流れるカンピレーの滝、石垣島では沖縄県最高峰の於茂登岳に登ります。

出発日 2018年2月16日(金)

費用 78,000円

集合・時間 ①石垣空港 到着ロビー(15:00) ②石垣港離島ターミナル(15:50)

歩行時間 ②約4時間 ④約3時間30分

食事 朝3回・昼1回・夕3回

①石垣空港 ②石垣港 ③西表島 ④浦内川 ⑤軍艦岩 ⑥カンピレーの滝 ⑦軍艦岩 ⑧浦内川 ⑨カヤックなどオプションツアー ⑩石垣港 ⑪於茂登岳(526m) ⑫登山口 ⑬石垣空港 ⑭14:00(予定)

ツバキが咲くシーズンに玄界灘に浮かぶ2島へ

対馬の山旅と壱岐

3日間 2体力 難易度3

ペース:★★★

参加者7人に1ガイド



対馬の霊峰・白嶽からの展望

花崗岩の白く輝く霊山白嶽、古代の山城跡の有明山、帰りは壱岐にも足を延ばします。

出発日 2018年3月17日(土)

費用 52,000円

集合・時間 博多港・壱岐対馬行 フェリー乗り場(23:30)

歩行時間 ②約5時間 ③約4時間

食事 朝1回・昼1回・夕1回

①博多港 ②船中泊(2等船室利用) ③厳原 ④上見坂(150m) ⑤白嶽・雄岳(519m) ⑥洲津(50m) ⑦対馬 ⑧歴史民俗資料館(55m) ⑨清水山(160m) ⑩有明山(558m) ⑪厳原港 ⑫壱岐(壱岐最高峰・岳の辻) ⑬博多港 ⑭18:30(予定)

個性溢れる洋上の山

伊豆諸島 神津島・天上山と利島・宮塚山

3日間 2体力 難易度2

ペース:★★★

参加者7人に1ガイド



神津島の中央、緑に覆われた天上山

神津島は伊豆諸島の中間に位置し、緑豊かな山と変化にとんだ島です。島の中央にそびえる天上山は「新日本百名山」に選ばれ、山頂付近には荒涼とした砂漠が広がります。利島山では最高峰の宮塚山登山へ。伊豆諸島の2島を満喫する3日間です。

出発日 2018年4月6日(金)

費用 59,000円

集合・時間 東京竹芝桟橋(8:00)

歩行時間 ①4時間30分 ②4時間30分

食事 朝2回・昼2回・夕2回

①東京・竹芝桟橋 ②利島・利島港 ③利島村 ④南ヶ山園地 ⑤展望台 ⑥宮塚山(508m) ⑦ウスイゴウ園地 ⑧利島村 ⑨利島港 ⑩神津島 ⑪神津島港 ⑫黒島登山口(190m) ⑬黒島山頂 ⑭表砂漠 ⑮裏砂漠 ⑯天上山最高地点(574m) ⑰白島登山口(180m) ⑱神津島村 ⑲島内散策 ⑳神津島港 ㉑竹芝桟橋 ㉒17:30(予定)

小笠原

【各コース共通】●最少催行人数/6人 ●1グループの定員/9人



クライマックスは盛大なお見送り

母島・父島のハイライトを歩く

父島・母島ハイキング 6日間



2体力
難易度2
ペース:★★★
参加者5人に1ガイド

東京から洋上を南へ約1,000km。太平洋に浮かぶ父島と、小笠原諸島最高峰のある母島を登山とハイキングで楽しめます。小笠原諸島は、父島、母島を中心とし、その周囲にちらばる島々で成り立ちます。この島々は火山が隆起してできたため、一度も大陸とつながったことがなく、また他の陸地からも遠く離れているため、島独自の進化を遂げた固有種が豊富に生育しています。ツアーでは世界的にも貴重な自然を誇る小笠原諸島を地元ガイド同行のハイキングで満喫します。また、各種オプションツアーなどで、魅力溢れる小笠原諸島をいろいろな角度から体験します。

出発日 2018年1月12日(金)、1月18日(木)、2月20日(火)、2月26日(月)、3月4日(日)、3月10日(土)、3月16日(金)、3月28日(水)

費用 178,000円

集合時間 東京・竹芝桟橋(10:20)

食事 朝3回・昼3回・夕3回



ポニブルーの海をのぞむ



千尋岩から南島

行程

1日目 竹芝桟橋からおがさわら丸 出港。船中で1泊します。

(一) 船中泊

2日目 昼頃、父島の二見港に入港。ははじま丸 へ乗り換えて、母島の沖港へ。着後、時間と天候により、展望台など周辺の散策に出かけます。
(☆:約1時間) (一・昼・夕) 母島泊 既設

3日目 早朝、宿を出発。☆地元ガイド同行で小笠原諸島最高峰の乳房山(463m)のハイキングへ。爆弾跡からガジュマルの森を抜け、乳房山遊歩道へ。島特有の植生を見ながら、樹林帯を登ります。山頂の展望台からは大崩湾を俯瞰できます。さらに、洋上に浮かぶ小笠原の島々を遠望しながら、稜線に沿って下り、沖港へ。下山後、午後出港のははじま丸 へ父島へ戻ります。オプションでナイトツアー(別料金)の設定もあります。
(☆:約4時間) (朝・昼・夕) 父島泊 既設

4日目 朝、地元ガイドの迎いで宿を出発。🚗で小港海岸へ立ち寄り、躑躅山の登山口(70m)へ。☆今なお戦跡が残り、固有種が多く自生している躑躅山の周辺を歩きます(躑躅山山頂は植生保護区域のため立ち入れません)。さらに太平洋に面する千尋岩へ。八ツ瀬川沿いに下山し、小港園地へ。🚗で宿に戻ります。
(☆:約6時間) (朝・昼・夕) 父島泊 既設

5日目 午前中は自由行動。各種オプションツアー(別料金)をお楽しみください。午後、おがさわら丸 へ二見港を出港。盛大なお見送りを受けながら、小笠原諸島を離れます。
(朝・一) 船中泊

6日目 🚗午後、竹芝桟橋に帰着。到着後、既設 15:30頃(予定)

(一・一・一)

新 おがさわら丸就航!! 大きく、早く、快適に!

2016年7月、三代目おがさわら丸が就航しました。

竹芝~父島間の片道所要時間が約24時間に短縮され、遠方からも参加しやすくなったと同時に、復路出発日の現地滞在時間が長くなりました。

船体は二代目の1.6倍の大きさとなり、需要が高まっている個室の数が増え、すべての船室の居住性もアップ、パブリックスペースも拡充しています。

ツアーでは二等和室をご用意しておりますが、オプションで船室のアップグレードも承ります。新船に乗って、小笠原諸島へ出かけましょう!

おがさわら丸の詳細については小笠原海運のホームページ(<http://www.ogasawarakaiun.co.jp/>)をご覧ください。



ココがちがいます! アルパインツアー小笠原のポイント

- 全行程ツアーリーダーが同行。長い航路でも安心です。
- 1グループの定員は9人です。
- 少人数でゆとりの行動ができます。
- 宿泊は1施設を利用。不便な分宿はありません。
- 地元のガイドやツアーリーダーの声が届く範囲の人数です。
- ホエール&ドルフィンウォッチングに適した冬季に設定しています。

オプションツアー(参考例) 企画・主催:小笠原ツーリスト

※詳細は別途「オプションツアーのご案内」でご確認ください。

- ◎夜の父島散歩 ナイトツアー
- ◎日本一美しい星空を♪ ヒーリングスターウォッチング
- ◎ポニブルーの海へ 半日ボートツアー (ドルフィンスイム、ホエールウォッチング、南島上陸など)
- ◎脱動力のシーカヤック 半日ツアー ◎父島・歴史自然散策ツアー

4月以降の企画も順次(11月を予定)発表予定です!

雪山講習会

雪山への誘い

白い雪、誰も歩いていない雪原、吹雪、張りつめた空気、凍りついた樹木、木々についたエビのしっぽ、樹氷と青空、深雪など。雪山は普段の生活とまったく違う世界となります。雪の山にもレベルがあり、時期と山により、準備する装備は変わります。あたりまえのことですが、足を置く場所はすべて雪（とければ水になる）であり、風が強ければ、体感温度が下がります。融けた雪は水となり、風に当たると水は瞬く間に凍ります。持ち物に不備があることは危険にもつながりますので、しっかり準備を整えて雪山に挑戦してください。雪山入門の山々から、何シーズンもかけて経験に応じて少しずつ山のレベルをSTEP アップすることをお薦めします。「山へ行こうよ。雪山講習会」の講師陣が皆さまの雪山登山をサポートします。まずは机上講座からご参加ください。

公開机上講座 雪山講習会

予約制

雪山の注意点、コースグレード、必要な装備、登山靴

- 期日：11月9日(木)、11月22日(水)、12月7日(木)
12月21日(木)、1月11日(木)、1月17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 ● 定員：30人
 - 最少催行人数：10人 ● 受講料：無料
 - 講師：武川俊二、阿波徹、中島政男ほか
- ※靴の心配がある方は会場へご自身の靴をお持ちください。
※メールまたはWEB 予約でお申し込みください。
kokunai@alpine-tour.com



北横岳で樹氷に出会った。

雪山参加条件について

雪山のレベルに応じて、**入門・STEP1～STEP3**のランク付けを行っています。各ランクの山に行くための参加条件がありますので、ご注意ください。とくに**STEP3**のコースではリーダーが参加メンバーの力量を把握していることが登山の安全運行のためにとっても重要なことであると考えています。

積雪期岩稜講習会 ※STEP3に参加の方の必修講習会です。

●最少催行人数/5人
岩場でのアイゼン歩行とピッケルの使い方、三点支持、自己ビレー、フィックスロープの行動等を中心にトレーニングします。アイゼンの正しい使い方を学ぶことができる講習会ですので、STEP1やSTEP2にご参加の方や、アイゼン初心者の方もご参加下さい。
【必要装備】ハーネス、ヘルメット、還付カラビナ(HMSタイプ)×2枚、スリング60cm×120cm×各2本、革手袋等



積雪期 岩稜講習会

鷹取山・積雪期岩稜講習会 日帰り

2体力 難易度2

ペース：★

参加者4人に1ガイド

【ハーネス/ヘルメット/アイゼン/ピッケル】

鷹取山は「湘南妙義」の異名があり、石切場跡の岩壁が岩登りのゲレンデになっています。

出発日 11月26日(日)、12月3日(日)、12月17日(日)、12月20日(水)、
2018年1月14日(日)、1月28日(日)、2月25日(日)、3月11日(日)

費用 13,000円 集合・時間 京急・追浜駅 改札前(8:40)

講習 約6時間 食事 昼食は行動食をご持参ください。

追浜駅 鷹取山 追浜駅 16:00～17:00(予定)

積雪期 岩稜講習会

日和田山・積雪期岩稜講習会 日帰り

2体力 難易度2

ペース：★

参加者4人に1ガイド

【ハーネス/ヘルメット/アイゼン/ピッケル】

日和田山中腹に男岩・女岩の岩場があり、古くから岩登りのゲレンデになっています。

出発日 11月25日(土)、12月9日(土)、12月16日(土)、2018年1月6日(土)、
1月18日(木)、2月3日(土)、2月17日(土)、3月4日(日)

費用 13,000円 集合・時間 西武線・高麗駅 改札前(8:10)

講習 約6時間 食事 昼食は行動食をご持参ください。

高麗駅 日和田山(男岩・女岩) 高麗駅 16:00～17:00(予定)

同日開催 無雪期 岩稜講習会を同日に開催します。
※来年、剋岳をはじめとする岩稜の山を目指しているの方のための「無雪期 岩稜講習会」を開催します。

入門 ※雪山が初めての方向け

夏山登山経験があること、または同等の体力やスポーツ経験があること。
必要装備：□登山靴(布製ハイキングシューズは不可) □レインウェア(防水透湿性の高いもの) □6本爪軽アイゼン □ダブルストック □防寒手袋 □目出帽など

STEP1とSTEP2

日頃から登山を行い、夏山縦走経験があること、または同等の体力があること。
必要装備：□冬用登山靴 □10本爪以上アイゼン □ピッケル・ストック □雪用アウター上下 □コースによっては登山用スノーシュー □雪用グローブ式 □ゴーグル □コースによってはヘルメット・ハーネスなどの登攀用具

STEP3

出発日の過去2年以内に当社の企画する「雪山講習会STEP1～STEP2」の宿泊コースに1回以上のご参加経験があり、昨シーズン以降、積雪期岩稜講習会に1回以上参加することが必要です。

雪上技術基礎講習会

●最少催行人数/8人 ●1グループの定員/12人

雪上技術を講習

富士山六合目・雪上講習 2日間

2体力 難易度2

ペース：★

参加者4人に1ガイド

【ハーネス/ヘルメット/アイゼン/ピッケル】

初冬の富士山で総合的な雪山技術を学びます。佐藤小屋から5合目周辺での講習会ですので、初級者の方もご参加いただけます。

出発日 12月2日(土) 2018年1月7日(日)

費用 39,000円

集合・時間 富士急行線・富士山駅 改札口(10:00)

歩行時間 ①約2時間30分
②約4時間(講習時間は除く)

食事 朝1回・夕1回

備考 講習項目:雪上歩行、ピッケル・アイゼンワーク、耐風姿勢、ツエルトワーク等

雪上講習風景・基本的なアイゼンとピッケルの使い方

①富士山駅 馬返し(1450m) 雪山講習 佐藤小屋(2230m) 山頂
②6合目雪上講習 馬返し 富士山駅 18:00(予定)

雪山講習会(入門)

【各コース共通】●最少催行人数/12人 ●1グループ定員/18人(宿泊コースは16人)

'17 クリスマス雪山山行

シラビノの森の縦走登山

北八ヶ岳縦走 2日間

軽アイゼン 6時間以上

3体力
難易度 2

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

雪景色の高見石、白駒池、苔の森などの見どころを歩きながらの北八ヶ岳のミニ縦走です。心も体も温まる麦草ヒュッテで宿泊した翌日はいよいよ茶白山、竊枯山への縦走に向かいます。

出発日 12月23日(土・祝)
費用 32,000円
集合・時間 茅野駅 改札前(9:30)
歩行時間 ①約4時間 ②約4時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

麦草ヒュッテの前で準備体操

①茅野駅 ②渋ノ湯(1850m) ③賽の河原 ④高見石(2249m) ⑤白駒池 ⑥麦草ヒュッテ(2127m) ⑦山 ⑧竊枯山(2403m) ⑨雨池峠 ⑩山頂駅(2230m) ⑪山麓駅 ⑫茅野駅 ⑬17:00(予定)

冬の東京都最高峰へ

雲取山 2日間

100 軽アイゼン 6時間以上

3体力
難易度 2

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

積雪が少なく、山頂直下に山小屋があるので雪山経験が少ない方にもお勧めです。目の前に雪の富士山を望む展望コースです。

出発日 2018年1月13日(土)
2018年2月17日(土)
費用 24,000円
集合・時間 奥多摩駅 改札前(9:20)
歩行時間 ①約6時間30分
②約4時間
食事 朝1回・夕1回

鴨沢から雲取山を目指します。

①奥多摩駅 ②鴨沢(547m) ③小袖乗越 ④堂所 ⑤七ツ石山(1757m) ⑥雲取山(2017m) ⑦雲取山荘 ⑧雲取山 ⑨七ツ石小屋 ⑩堂所 ⑪鴨沢 ⑫奥多摩駅 ⑬16:30(予定)

白銀の雪原へ 美ヶ原の山上に宿泊

美ヶ原と霧ヶ峰 2日間

100 スノーシュー 必用

2体力
難易度 2

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

夏、花が咲き乱れていた高原はこの時期、一変して一面の銀世界。初めての人にも楽しめるスノーシューで高原を歩けば、冬の植物の生態、動物の足跡などにも出会えます。

出発日 2018年2月3日(土)
費用 32,000円
集合・時間 下諏訪駅 改札前(10:30)
歩行時間 ①約5時間
②約3時間30分
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

美ヶ原の雪原

①下諏訪駅 ②冬季送迎車 ③美ヶ原高原(2000m) ④王ヶ頭(2034m) ⑤王ヶ鼻(2008m) ⑥往復 ⑦ホテル山本小屋 ⑧⑨山高原スキー場 ⑩山頂駅(1910m) ⑪車山(1915m) ⑫車山肩 ⑬蝶々深山 ⑭物見岩 ⑮八島ヶ原湿原(1650m) ⑯茅野駅 ⑰16:00(予定)

残雪と新緑がきらめく春の尾瀬へ

尾瀬・至仏山 2日間

100 軽アイゼン 6時間以上 スノーシュー 必用

3体力
難易度 3

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

春の尾瀬を満喫するコースです。ゴールデンウィークが終わると、至仏山は夏まで入山禁止となります。山頂から雪の尾瀬ヶ原を一望。

出発日 2018年4月28日(土)
費用 39,000円
集合・時間 新宿西口スバルビル前(7:00)
歩行時間 ①約4時間
②約5時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

尾瀬ヶ原から仰ぎ見る至仏山

①新宿 ②鳩待峠(1591m) ③アヤマキ平方面 ④山の鼻(1400m) ⑤山 ⑥至仏山(2228m) ⑦鳩待峠 ⑧新宿 ⑨20:00(予定)

南大菩薩・牛奥ノ雁ヶ腹摺山へ

大菩薩嶺縦走 2日間

100 軽アイゼン 6時間以上

2体力
難易度 2

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

大菩薩嶺線は一面の銀世界に変わります。大菩薩嶺「介山荘」に宿泊して、目の前に広がる富士山や南アルプスを堪能できます。

出発日 2018年1月6日(土)
費用 26,000円
集合・時間 塩山駅 改札前(9:00)
歩行時間 ①約3時間
②約4時間30分
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

大菩薩嶺線、雷岩からの富士山

①塩山駅 ②裂石登山口(900m) ③上日川峠 ④大菩薩嶺・介山荘(1900m) ⑤山 ⑥雷岩 ⑦大菩薩嶺(2057m) ⑧丸川峠 ⑨柳沢峠(1472m) ⑩塩山駅 ⑪16:00(予定)

雪の大倉尾根を行く

丹沢・塔ノ岳と鍋割山 2日間

100 軽アイゼン 6時間以上

3体力
難易度 2

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

いつもと違う白銀の丹沢へ。山頂からの富士山の展望が魅力。積雪が少ないので雪山ビギナーの方にもおすすめです。

出発日 2018年1月27日(土)
費用 23,000円
集合・時間 渋沢駅 改札前(10:40)
歩行時間 ①約3時間30分
②約7時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

雪の丹沢から富士山を望む

①渋沢駅 ②大倉 ③堀山の家 ④花立山荘 ⑤塔ノ岳(1483m) ⑥尊仏山荘 ⑦丹沢山(1567m) ⑧鍋割山 ⑨後沢乗越 ⑩大倉 ⑪渋沢駅 ⑫18:00(予定)

雪の穂高連峰展望スノーハイク

西穂丸山 2日間

軽アイゼン 6時間以上

2体力
難易度 2

ペース:★★★
参加者6人に1ガイド

通年営業の西穂山荘に泊まって、標高2452mの丸山へ。雪の西穂高岳や笠ヶ岳、焼岳、乗鞍岳など360度の展望が広がります。深雪体験(ラッセル)もしてみましよう。

出発日 2018年3月17日(土)
費用 38,000円
集合・時間 松本駅 中央改札前(10:00)
歩行時間 ①約3時間 ②約2時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

西穂山荘の向こうは焼岳と乗鞍岳

①松本駅 ②新穂高温泉 ③西穂高口(2141m) ④西穂山荘 ⑤丸山(2452m) ⑥西穂山荘(2365m) ⑦山 ⑧上高地方面で深雪体験 ⑨西穂山荘 ⑩西穂高口 ⑪新穂高温泉 ⑫松本駅 ⑬15:00(予定)

夏沢鉱泉をベースにアイスクライミングの基礎を学ぶ《各回限定12名》

北八ヶ岳・夏沢鉱泉 アイスクライミング体験 2日間

ハーネス ヘルメット アイゼン・ピッケル

2体力
難易度 3

ペース:★★★
参加者5人に1ガイド

ピッケル・アイゼン初心者でもご参加いただけるアイスクライミング体験会です。国際山岳ガイド・熊田光治ガイドが同行します。

出発日 2018年1月20日(土)、
2月17日(土)
費用 45,000円
集合・時間 茅野駅 改札前(9:30)
歩行時間 ①約30分 ②約30分(アイゼントレーニング、アイスクライミング体験時間は除く)
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

備考 アイスクライミング専用装備(アイス用アイゼン、アイスアックス)貸出あり。

①茅野駅 ②桜平(1900m) ③夏沢鉱泉 ④アイゼントレーニング ⑤夏沢鉱泉(2060m) ⑥山 ⑦アイスクライミング体験 ⑧夏沢鉱泉 ⑨桜平 ⑩茅野駅 ⑪16:00(予定)

雪山講習会 (STEP1)

[各コース共通] ●最少催行人数/10人(アイゼン・ピッケル入門は12人) ●1グループの定員/15人(アイゼン・ピッケル入門は18人)

天候を見ながら雪の谷川岳へ

天神平から谷川岳 2日間

100 アイゼン・ピッケル



谷川岳でアイゼン、ピッケルの使い方を学ぶ

①谷川岳ロープウェイ ②天神平(雪上トレーニング) ③谷川岳ロープウェイ ④土合山 ⑤谷川岳ロープウェイ ⑥天神平(1319m) ⑦熊沢沢避難小屋 ⑧谷川岳(トノノ耳:1963m) ⑨天神平 ⑩谷川岳ロープウェイ ⑪16:00(予定)

初日は天神峠の天神尾根上で雪上トレーニングをし、宿で机上講座を実施します。2日目に天神尾根から谷川岳山頂をピストンします。天候により、尾根途中から下山の可能性もあります。

出発日 11月25日(土)、12月9日(土)、2018年3月31日(土)

費用 42,000円

集合・時間 谷川岳ベースプラザ切符売場前(9:30)

歩行時間 ①約1時間(講習の時間を除く) ②約4時間30分

食事 朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

2体力
難易度 **3**
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

北八ヶ岳の名峰に登る

黒百合ヒュッテから天狗岳 2日間

200 アイゼン・ピッケル



西天狗から東天狗へ

①茅野駅 ②渋ノ湯(1850m) ③黒百合ヒュッテ(2400m) ④山頂 ⑤天狗岳(2646m) ⑥黒百合ヒュッテ ⑦渋ノ湯 ⑧茅野駅 ⑨18:00(予定)

黒百合ヒュッテから天狗岳を往復する雪山定番コース。寒さと風の厳しい条件下での雪山実践講習で、アイゼン歩行、ピッケルの使い方をさらなる習熟を目指します。

出発日 12月23日(土・祝)、2018年2月10日(土)

費用 39,000円

集合・時間 茅野駅 改札前(9:30)

歩行時間 ①約2時間30分 ②約5時間

食事 朝1回・夕1回(昼食は行動食をご持参ください)

3体力
難易度 **3**
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

雪山装備について

雪山講習会(STEP1~STEP3)に参加される際、装備に不備があると、登山開始前にツアーのご参加をお断りすることがあります。必ず以下の装備をそろえてください。「雪山机上講座」や東京の登山用品店で定期的に開催する「登山用品研究会(※詳しくはホームページでお知らせします)」での事前講習会に参加された上での購入をお勧めします。

- 雪山用登山靴 ピッケル 10本爪以上のアイゼン
- 雪用アウター・シェル 雪用アウター・パンツ 冬用下着上下
- 目出し帽(バラクラバ) 雪用ロングスパッツ(ゲーター)
- ゴーグルとサングラス ウール地の薄手の手袋
- 厚手の雪用グローブ オーバー・グローブ

ハーネス/ヘルメット マーク付のコース

- ヘルメットとハーネス スリング60cmと120cm 各2本
- スクリューロック機構付カラビナ(HMSタイプ) 2枚

年末山行・冬の北アルプスの稜線へ

北アルプス・燕岳 3日間

200 アイゼン・ピッケル スノーシュー



合戦尾根上部から燕山荘と燕岳

①穂高駅 ②宮城ゲート(770m) ③中房温泉(1462m) ④合戦尾根 ⑤燕山荘(2680m) ⑥燕岳(2763m) ⑦燕山荘 ⑧中房温泉 ⑨宮城ゲート ⑩穂高駅 ⑪18:00(予定)

燕山荘の年末年始営業を利用して、北アルプスでも人気の燕岳を目指します。冬ならではの長いアプローチや、深雪のラッセル、稜線の烈風を経験してみましょう。稜線までは体力勝負の登高が続きますが、稜線上で天候に恵まれれば銀世界となった北アルプスが望めます。

出発日 12月22日(金)

費用 64,000円

集合・時間 JR大糸線・穂高駅 改札前(10:30)

歩行時間 ①約5時間 ②約6時間30分 ③約8時間

食事 朝2回・夕2回(昼食は行動食をご持参ください)

4体力
難易度 **3**
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

アイゼン・ピッケル入門

※雪山講習会(入門)のツアーと同じバスとなります。

アイゼン・ピッケル初歩

北八ヶ岳・北横岳 1日

100 アイゼン・ピッケル



南八ヶ岳をバックに登る

①北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅 ②山頂駅(2237m) ③坪庭 ④北横岳ヒュッテ ⑤北横岳(2473m) ⑥坪庭 ⑦山頂駅 ⑧山麓駅 ⑨新宿 ⑩19:00(予定)

初めて10本爪以上のアイゼンやピッケルを使う方に最適なコースです。装着方法を学び、実践を通してアイゼンのピッケルに慣れましょう。

出発日 12月16日(土)、12月23日(土・祝)、2018年1月6日(土)、1月13日(土)、1月27日(土)、2月12日(月・祝)、2月24日(土)、3月3日(土)

費用 16,800円

集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)

歩行時間 約3時間30分

食事 行動食をご持参ください。

2体力
難易度 **2**
ペース:★★★★
参加者6人に1ガイド

急傾斜でのピッケルワーク

赤城山・黒檜山 1日

100 アイゼン・ピッケル



黒檜山頂上から尾瀬・日光方面の山岳展望

①黒檜山登山口(1369m) ②黒檜山(1827m) ③駒ヶ岳 ④ビジターセンター(1365m) ⑤新宿 ⑥19:00(予定)

雪の急傾斜の登下降を通して、フラットフットイングやピッケルの突き方を体得します。雪山では転倒しないことが基本です。

出発日 2018年1月21日(日)、1月28日(日)、2月4日(日)、2月18日(日)、3月4日(日)

費用 14,800円

集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)

歩行時間 約3時間30分

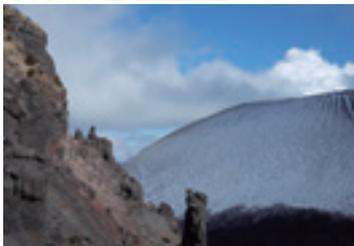
食事 行動食をご持参ください。

2体力
難易度 **2**
ペース:★★★★
参加者6人に1ガイド

アイゼン歩行基礎

黒斑山 1日

100 アイゼン・ピッケル



トミーの頭の岩壁と浅間山

①車坂峠(1973m) ②トミーの頭 ③黒斑山(2404m) ④車坂峠 ⑤新宿 ⑥19:00(予定)

樹林帯の深雪の登りからはじまり、上部は岩と雪交じりの急登となります。岩場と雪上でのアイゼンの感触を体験してください。山頂は浅間山の好展望台です。

出発日 12月24日(日)、2018年1月14日(日)、2月11日(日)

費用 15,800円

集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)

歩行時間 約4時間30分

食事 行動食をご持参ください。

2体力
難易度 **2**
ペース:★★★★
参加者6人に1ガイド

岩稜帯でのアイゼンワークと耐風技術

那須・茶臼岳 1日

100 アイゼン・ピッケル



茶臼山頂(バックに会津の山々)

①大丸駐車場(1270m) ②峠の茶屋 ③峠の茶屋 ④那須・茶臼岳(1915m) ⑤峠の茶屋 ⑥大丸駐車場 ⑦新宿 ⑧19:00(予定)

峰の茶屋付近は強風で雪が飛ばされて岩が露出します。雪と岩のミックス状態でのアイゼン、ピッケルの使い方を実践的に学びます。

出発日 2018年1月7日(日)、1月20日(土)、2月3日(土)、2月10日(土)、2月17日(土)

費用 16,800円

集合・時間 新宿西口スバルビル前(6:50)

歩行時間 約5時間

食事 行動食をご持参ください。

2体力
難易度 **2**
ペース:★★★★
参加者6人に1ガイド

雪山講習会 (STEP1)

【各コース共通】●最少催行人数/10人 ●1グループ定員/15人

氷瀑を間近に

雲竜溪谷・雲竜瀑 2日間

ハースヘルメット アイゼン・ピッケル



氷の宮殿ともいえる雲竜溪谷の奥部に雲竜瀑があります。冬季の短い時期だけに凍結し、水の巨大な塊が出現します。滝の直前で補助ロープを使用し、滝壺まで往復します。

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年1月24日(水)、
1月28日(日)
費用 14,800円
集合・時間 東武日光線・東武日光駅(8:30)
歩行時間 約6時間
食事 行動食をご持参ください。

氷の回廊・雲竜溪谷

東武日光駅 瀧尾神社 雲竜岩 雲竜瀑 (現地事情により行動範囲は変わります。) 雲竜尾神社 東武日光駅 17:00~19:00(予定)

新年登山 雪の富士山を間近に望む

金峰山 2日間

100 アイゼン・ピッケル



日本百名山の他、新日本百名山、山梨百名山にも選出されている名峰。山上の金峰山小屋は新年は特別営業中です。山頂では目の前に富士山をはじめ、360度の展望が広がります。

2 体力
難易度 2
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年1月13日(土)
費用 43,000円
集合・時間 JR中央線・小淵沢駅 改札前(9:10)
歩行時間 ①約3時間30分 ②約3時間30分
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

金峰山から見た富士山

①小淵沢駅 廻り目平(1570m) 金峰山小屋(2440m) ②金峰山(2595m) 金峰山小屋 廻り目平 小淵沢駅 15:00(予定)

本格的雪山へ ピッケル&アイゼン入門

赤岳鉱泉から硫黄岳 2日間

アイゼン・ピッケル



美濃戸口入山し、北沢より赤岳鉱泉周辺で雪上トレーニングを行います。2日目に硫黄岳を往復します。赤岩の頭から上部では雪の岩稜歩行となります。悪天候のときは赤岩の頭から下山します。

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年1月27日(土)、
3月3日(土)
費用 39,000円
集合・時間 茅野駅 改札前(9:30)
歩行時間 約3時間 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

硫黄岳山頂から赤岳(中央)

①茅野駅 美濃戸口 赤岳鉱泉(2210m) ②硫黄岳(2760m) 赤岳鉱泉 美濃戸口 茅野駅 18:00(予定)

奥秩父・雪をまとった岩峰

瑞牆山 2日間

100 アイゼン・ピッケル



花崗岩の岩峰が並び立つ瑞牆山。冬季でも積雪が少なく、比較的登りやすい山です。山頂近くに岩場の登りがありますので、初日はアイゼン講習を行います。

2 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年2月3日(土)
費用 43,000円
集合・時間 蕨崎駅 改札前(9:30)
歩行時間 ②約5時間
食事 朝1回・夕1回

雪をまとった瑞牆山

①蕨崎駅 瑞牆山荘周辺で雪上講習 瑞牆山荘(1520m) ②富士見 瑞牆山(2230m) 富士見 瑞牆山荘 蕨崎駅 16:00(予定)

本格的雪山へ ピッケル&アイゼン入門

夏沢鉱泉から硫黄岳 2日間

アイゼン・ピッケル



標高1900mから登り、八ヶ岳山中の秘湯のひとつ夏沢鉱泉で宿泊。沢沿いの道をたどり、オーレン小屋、夏沢峠を経て、展望抜群の冬の硫黄岳を目指します。下山は赤岳鉱泉経由で美濃戸へ。悪天候の場合は、夏沢鉱泉方面へ戻ります。

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年1月7日(日)、
2月3日(土)
費用 43,000円
集合・時間 茅野駅 改札前(9:30)
歩行時間 ①約30分 ②約4時間30分
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

夏沢鉱泉から硫黄岳を目指す

①茅野駅 桜平(1900m) 夏沢鉱泉(2060m) ②夏沢峠 硫黄岳(2760m) 赤岳鉱泉 美濃戸口(1490m) 茅野駅 18:00(予定)

冬の北八ヶ岳縦走

根石岳山荘から天狗岳 2日間

200 アイゼン・ピッケル



八ヶ岳の主稜線、箕冠山と根石岳の鞍部に建つ根石岳山荘。展望のよい稜線からは八ヶ岳連峰の峰々をはじめ、遠く槍穂高連峰まで望めます。条件に恵まれれば、雲海の上にご来光を見ることもできます。

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年1月20日(土)、
2月24日(土)
費用 40,000円
集合・時間 茅野駅 改札前(11:10)
歩行時間 約3時間 ②約5時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

根石岳山荘から登る天狗岳

①茅野駅 桜平(1900m) 夏沢鉱泉 奥の院 箕冠山 根石岳山荘 ②根石岳 天狗岳(2646m) 黒百合平 沢の湯(1850m) 茅野駅 17:00(予定)

温泉と百名山

四阿山 2日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特)



初日は雪山歩行練習、2日目は雪の斜面に登り日本百名山でもある四阿山を往復します。スノーシューでアプローチして、山頂直下でアイゼンに履き替えます。天候によっては1日目に四阿山を往復することもあります。

3 体力
難易度 2
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年1月27日(土)
費用 39,000円
集合・時間 北陸新幹線・上田駅 改札前(8:45)
歩行時間 ①約2時間30分 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

四阿山山頂上

①上田駅 あずまや高原ホテル(1500m) ②四阿山(2354m) あずまや高原ホテル 上田駅 16:00~18:00(予定)

山陰・日本海を見下ろす独立峰

伯耆大山 2日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特)



美しい山容から伯耆富士と呼ばれる大山。元谷で大山北壁を見上げる雪上散策のあと、大山・弥山頂上を往復します。

3 体力
難易度 2
ペース: ★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年2月10日(土)
費用 43,000円
集合・時間 ①米子空港 到着ロビー前(11:30) ②米子駅(12:00)
歩行時間 ②約5時間30分
食事 朝1回・夕1回

雪の伯耆大山

①米子空港 米子駅 大山駐車場 大山寺 雪上講習 大山山麓 ②大山寺橋(775m) 大山・弥山(1711m) 大山寺橋(775m) 米子駅 米子空港 18:00(予定)

雪山講習会 (STEP1)

【各コース共通】●最少催行人数/10人 ●1グループ定員/15人

秋田県側から樹氷の雪原を登ります。

八幡平 2日間



心地よいバスターズノーの雪原を八幡平頂上へ
①盛岡駅 ②後生掛温泉 ③秋田八幡平スキー場 ④リフト上 (1190m) ⑤蒸ノ湯 ⑥八幡平 (1613m) ⑦秋田八幡平スキー場 (990m) ⑧盛岡駅 ⑨19:00~20:00(予定)

3体力
難易度 2
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

初日は後生掛温泉から雪に閉ざされた大湯沼のスノーシューハイキング。秘湯・後生掛温泉に泊まって、翌日は樹氷の間を縫って、豪雪の八幡平に登ります。

出発日 2018年2月24日(土)
費用 42,000円
集合・時間 盛岡駅 南改札前 (10:10)
歩行時間 ①約1時間 ②約5時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

銀世界の南東北の名山へ

安達太良山 2日間



①二本松駅 ②奥岳温泉 (960m) ③勢至平分岐 ④くろがね小屋 (1350m) ⑤山頂 ⑥安達太良山 (1699m) ⑦薬師岳 ⑧奥岳温泉 (960m) ⑨二本松駅 ⑩16:00~18:00(予定)

2体力
難易度 2
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

積雪期の東北の山で通年営業の山小屋は寒さや風の厳しい雪山登山において本当に助かります。南東北を代表する百名山へアイゼンで登ります。念入りの防風防寒対策が必要です。

出発日 2018年3月3日(土)
費用 38,000円
集合・時間 二本松駅 改札前 (10:00)
歩行時間 ①約2時間 ②約3時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

樹氷のモンスター

八甲田山と酸ヶ湯温泉 3日間



①青森 ②酸ヶ湯温泉 ③仙人岳 ④大岳 (1585m) ⑤山頂公園 (1310m) ⑥八甲田山 ⑦酸ヶ湯温泉 ⑧※登頂予備日 ⑨青森 ⑩17:00~18:00(予定)

3体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

日本有数の豪雪地であり、季節風とあいまってオシラビソ(アオモリドマツ)の樹氷が発達した、ビッグ・モンスターは日本最大級の威容を見せます。

出発日 2018年4月7日(土)
費用 62,000円
集合・時間 新青森駅 改札前 (11:30) 青森空港 (12:00)
歩行時間 ②約5時間
食事 朝2回・夕2回
(昼食は行動食をご持参ください)

雪の白馬岳を目の前に望む

白馬乗鞍岳 2日間



①長野駅 ②梅池高原 ③梅ノ森 (1570m) ④梅池自然園 (1850m) ⑤山頂 ⑥白馬乗鞍岳 (2456m) ⑦梅ノ森 ⑧梅池高原 ⑨長野駅 ⑩17:00(予定)

3体力
難易度 2
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

雪原状の乗鞍岳で広がる小蓮華山と白馬岳、眼下には雪におおわれた白馬大池。ゴールデンウィークの白馬で楽しむ雪山ハイク。

出発日 2018年4月29日(日)
費用 43,000円
集合・時間 長野駅 改札前 (9:00)
歩行時間 ①約1時間30分 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

雪上車を使って一気に白銀の山上へ

秋田駒ヶ岳と姫神山 2日間



①盛岡駅 ②一本杉登山口 (545m) ③ざんげ坂 ④姫神山 (1124m) ⑤ざんげ坂 ⑥一本杉登山口 ⑦乳頭温泉 ⑧アルパこまくさ (雪上車) ⑨秋田駒ヶ岳八合目 (1300m) ⑩阿弥陀池 ⑪秋田駒ヶ岳・男女岳 (1637m) ⑫秋田駒ヶ岳八合目 ⑬アルパこまくさ (670m) ⑭盛岡駅 ⑮17:00(予定)

3体力
難易度 2
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

雪上車を使って樹林限界上の秋田駒ヶ岳八合目へ。雪原となった阿弥陀池を經由し、最高峰の男女岳を往復します。登頂後は広大な裾野の森を下ります。

出発日 2018年3月3日(土)
費用 45,000円
集合・時間 盛岡駅 南改札前 (9:00)
歩行時間 ①約3時間30分 ②約5時間
食事 朝1回・夕1回

クラシックルート・刈田岳から熊野岳

蔵王縦走 2日間



①仙台駅 ②すみかわスノーパーク ③足慣らし ④遠刈田温泉 ⑤刈田岳 (1758m) ⑥馬の背 ⑦熊野岳 (1841m) ⑧地蔵山 (1664m) ⑨蔵王ロープウェイ駅 ⑩山形駅 ⑪16:00~18:00(予定)

3体力
難易度 2
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

クラシックルート「蔵王越え」をスノーシューで踏破。スノーモンスターの森を縫って中央蔵王の名峰刈田岳へ。熊野岳、地蔵山を結ぶ雪原を、飯豊連峰、朝日連峰、月山、鳥海山など東北の名峰を眺めながら行く全長約10kmの縦走コースです。

出発日 2018年3月10日(土)
費用 39,000円
集合・時間 仙台駅東口 観光・送迎バス乗り場 (9:10)
歩行時間 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

広がる山頂雪原

会津駒ヶ岳 2日間



①会津高原尾瀬口駅 ②松枝岐 ③駒ヶ岳登山口 (917m) ④駒の小屋 (2056m) ⑤会津駒ヶ岳 (2132m) ⑥駒の小屋 ⑦駒ヶ岳登山口 ⑧会津高原尾瀬口駅 ⑨18:00(予定)

3体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者6人に1ガイド

雪も落ち着く春先に日帰りで往復します。会津駒ヶ岳の山頂周辺は広々とした雪面となり、晴天時には上越や尾瀬の山々の展望が広がります。

出発日 2018年4月14日(土)
費用 44,000円
集合・時間 野岩鉄道・会津高原尾瀬口駅 (10:50)
歩行時間 ②約7時間
食事 朝1回・夕1回

雪の3000m峰を見上げる別天地

涸沢カール 2日間



①上高地 (1500m) ②徳沢 ③横尾 ④本谷橋 ⑤涸沢 (2300m) ⑥横尾 ⑦徳沢 ⑧上高地 ⑨15:00(予定)

3体力
難易度 2
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

上高地周辺ではニリンソウなど早春の花が咲きますが、横尾本谷橋から上部はまだまだ雪の世界です。涸沢では北穂高岳、奥穂高岳、涸沢槍、前穂高岳など雪の3,000m峰が囲む絶景が広がります。

出発日 2018年5月19日(土)
費用 35,000円
集合・時間 上高地バスターミナル前 (7:30)
歩行時間 ①約6時間 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

雪山講習会 (STEP2)

【各コース共通】●最少催行人数/10人 ●1グループの定員/15人

冬のスタートにアイゼントレーニング

立山 雪上講習 2日間

100 ハーネスヘルメット アイゼン・ピッケル

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



アルペンルート閉鎖前、新雪の立山へ。雪上歩行、アイゼン・ピッケルワークを実際の歩行を通して講習します。(ピーコンレンタル付)

出発日 11月11日(土)
費用 43,000円
集合・時間 室堂ターミナル(14:30)
歩行時間 ②約5時間30分
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)
同行 武川 俊二(山岳ガイド)

実際の行動を通して歩行技術を身に付ける(背景は雄山)

- ①室堂(2422m) 雪上講習 室堂山荘(2450m) 山荘
- ② 越ノ越 雄山(3003m) 越ノ越 室堂 15:00(予定)

美しい山容の諏訪富士

蓼科山 1日

100 アイゼン・ピッケル

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



八ヶ岳、霧ヶ峰、北アルプスの展望に優れる蓼科山。急登が連続する雪道で、アイゼン歩行技術の向上が期待できます。

出発日 2018年1月6日(土)、
1月17日(水)、2月12日(月・祝)、
2月18日(日)、3月3日(土)
費用 18,000円
集合・時間 茅野駅 改札口前(9:30)
歩行時間 約4時間30分
食事 行動食をご持参ください。

蓼科山展望台(背景は北アルプスの連なり)

- 茅野駅 女神茶屋登山口(1720m) 蓼科山(2530m) すすずらん峠 茅野駅 18:00(予定)

豪雪地帯の深山

上州武尊山 2日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特)

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



上越国境の豪雪地帯に位置する上州武尊山。リフトを使って樹林限界付近からスタート。剣ヶ峰の雪稜と岩場を越え、比較的緩やかな雪原の登りで山頂に至ります。

出発日 2018年2月10日(土)、3月10日(土)
費用 45,000円
集合・時間 ①上越新幹線・上毛高原駅改札前(9:00) ②JR沼田駅(9:20)
歩行時間 ②約4時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

剣ヶ峰付近から上州武尊山

- ①上毛高原駅 沼田駅 武尊山周辺 雪上講習 片品/川場 山荘
- ②川場スキー場 リフト終点(1860m) 剣ヶ峰 沖武尊(2158m) 剣ヶ峰 リフト終点 川場スキー場 上毛高原駅 沼田駅 18:00~19:00(予定)

雪の北海道最高峰

大雪山・旭岳 3日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特)

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



大雪山の主峰・旭岳に姿見から往復します。大雪の斜面を登り、山頂からは雪におおわれた広大な大雪山系の山々を見渡します。

出発日 2018年3月17日(土)
費用 78,000円
集合・時間 旭川空港 到着ロビー(13:00)
歩行時間 ②約5時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

姿見から見た大雪山・旭岳

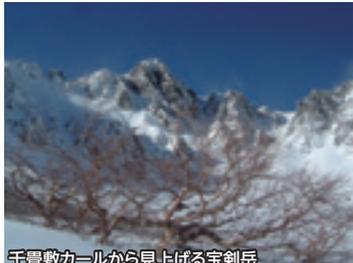
- ①旭川空港 旭岳温泉 旭岳ロープウェイ 姿見(1598m) 旭岳(2291m) 姿見 旭岳ロープウェイ 旭岳温泉 ③(予備日) 旭川空港 18:00~19:00(予定)

本格的雪山へ

木曾駒ヶ岳 2日間

100 アイゼン・ピッケル

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



短いアプローチで3000m級の頂上に立てる木曾駒ヶ岳。降雪時期が早いので雪山シーズンはじめの雪山技術訓練の山としても適しています。

出発日 ①12月16日(土) ②1月6日(土)
③3月24日(土) ④3月31日(土)
費用 39,000円
集合・時間 駒ヶ根駅 改札前(10:55)
歩行時間 ②約5時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

千畳敷カールから見上げる宝剣岳

- ①駒ヶ根駅 菅の台 千畳敷 千畳敷で雪上講習 ホテル千畳敷(2652m) 山荘
- ② 乗越浄土 木曾駒ヶ岳(2956m) 乗越浄土 千畳敷 菅の台 駒ヶ根駅 16:00(予定)

南アルプス前衛の山

鳳凰山 3日間

100 アイゼン・ピッケル

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



南御室小屋2泊で鳳凰山を往復します。アイゼン歩行、ピッケルの使い方に慣れ、細心の注意をはらって歩きます。雪をいただく南アルプスの山なみが間近に迫り圧巻です。

出発日 2018年1月6日(土)
費用 64,000円
集合・時間 甲府駅 改札前(6:00)
歩行時間 ①約8時間 ②約7時間
③約6時間
食事 朝2回・夕2回
(昼食は行動食をご持参ください)

観音岳を目指す

- ①甲府駅 芦安・山の神ゲート(910m) 夜叉神峠 杖立峠 南御室小屋山荘 ② 薬師岳(2780m) 観音岳(2840m) 地蔵岳(2764m) 観音岳 薬師岳 南御室小屋山荘 ③ 夜叉神峠 山の神ゲート 甲府駅 16:00(予定)

経験者向け 雪のついた岩稜歩き

硫黄岳から天狗岳 3日間

200 ハーネスヘルメット 鎖・岩場 アイゼン・ピッケル

3 体力
難易度 4
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



美濃戸口から赤岳鉱泉経由、硫黄岳へ。夏沢峠から根石岳から天狗岳へと縦走する、雪山中級者向けの積雪期縦走コースです。黒百合平から渋ノ湯へ下山します。

出発日 2018年3月17日(土)
費用 59,000円
集合・時間 茅野駅 改札前(10:20)
歩行時間 ①約4時間 ②約7時間
③5時間
食事 朝2回・夕2回
(昼食は行動食をご持参ください)

根石岳山荘から天狗岳へ

- ①茅野駅 美濃戸口 赤岳鉱泉 山荘
- ② 硫黄岳 夏沢峠 根石山荘 山荘
- ③根石岳(2603m) 天狗岳(2646m) 黒百合平 渋の湯 茅野駅 18:00(予定)

会津にそびえる秀峰

磐梯山と猫魔ヶ岳 2日間

100 アイゼン・ピッケル スノーシュー(特)

3 体力
難易度 3
ペース: ★★★
参加者5人に1ガイド



初日は雪越えしに磐梯山や吾妻連峰、飯豊連峰の展望が広がる猫魔ヶ岳で足慣らしをし、翌日は猪苗代側からの雪と岩が交じるミックス帯の急登を経て磐梯山を往復します。

出発日 2018年3月17日(土)
費用 49,000円
集合・時間 郡山駅 改札前(9:00)
歩行時間 ①3時間30分 ②5時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

猫魔ヶ岳から望む磐梯山

- ①郡山駅 猫魔ヶ岳スキー場 リフト上(1330m) 猫魔ヶ岳(1404m) 猫魔ヶ岳 猫魔ヶ岳スキー場(1030m) 猪苗代 ② 猪苗代リゾートスキー場 ゴンドラ上(1180m) 磐梯山(1819m) ゴンドラ上 猪苗代リゾートスキー場 郡山駅 18:00(予定)

雪山講習会 (STEP2)

[各コース共通] ●最少催行人数/10人 ●1グループの定員/15人

関東以北の最高峰 急な雪のスロープを登る

日光白根山 2日間

アイゼン・ピッケル スノーシュー



ロープウェイ山頂駅から見た日光白根山

- ①上毛高原駅・沼田駅 丸沼高原周辺で雪上講習 丸沼高原
 - ②山麓駅 山頂駅(2000m) 日光白根山(2578m) 山頂駅 山麓駅
- 上毛高原駅・沼田駅 18:00~19:00

ロープウェイを使って比較的アプローチしやすいですが、条件によっては深いラッセルになることもあります。雪の山頂からは上越国境はじめ、男体山や赤城を見渡す展望が広がります。

3 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年3月24日(土)
費用 45,000円
集合・時間 ①上越新幹線・上毛高原駅改札前(9:00) ②JR沼田駅(9:20)
歩行時間 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

雪の東北の名峰に挑む

早池峰山 2日間

アイゼン・ピッケル 寝袋持参 スノーシュー



雪の早池峰山遠望

- ①新花巻駅 岳(500m) すすき山荘(954m) 河原の坊
- ②小田越(1250m) 早池峰山(1917m) 小田越 岳 新花巻駅 19:30

スノーシュー歩行、アイゼン・ピッケルの使い方を学びます。春の訪れの近い東北の雪山を満喫します。

4 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年3月24日(土)
費用 45,000円
集合・時間 東北新幹線・新花巻駅改札前(10:15)
歩行時間 ①約3時間 ②約9時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)
備考 ご参加には寝袋、個人用食器が必要です。

雪の3000m峰へ

乗鞍岳 2日間

アイゼン・ピッケル スノーシュー



乗鞍岳岳頂部の上部に広がる雪原

- ①松本駅 乗鞍高原(1500m) スキー場トップ(2000m) 岳ヶ原山荘(2350m)
 - ②位ヶ原山荘 乗鞍岳(3026m) 岳ヶ原山荘 スキー場トップ 乗鞍高原
- 松本駅 19:00

乗鞍山頂一帯は遮るものない雪原が広がります。標高3000mを超える山岳では気象状況が激しく、さまざまな状況に対処できる雪山技術が重要になります。

3 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年4月7日(土)
費用 45,000円
集合・時間 松本駅 中央改札前(9:40)
歩行時間 ①約3時間 ②約9時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

槍・穂高連峰のパノラマがひろがる名峰

常念岳 2日間

アイゼン・ピッケル



常念岳からの展望

- ①松本駅 ノ沢(1200m) 常念小屋(2680m)
- ②常念岳(2763m) ノ沢 松本駅 17:00

安曇野からひとときよく見える端正な山、常念岳。残雪期は山頂から雪に覆われた槍・穂高連峰の絶景が魅力です。

3 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年5月12日(土)
費用 42,000円
集合・時間 松本駅 中央改札前(9:50)
歩行時間 ①約4時間30分 ②約5時間30分
食事 朝1回・夕1回

谷川岳や八ヶ岳などで積雪期登山技術を習得した次のステップは、難易度がすこしアップした「雪山講習会 (STEP2)」でさらに雪山経験を重ねていきます。アイゼン・ピッケル一年目の雪山初級者の方は、今シーズン中にSTEP2のコースまで参加されることをお勧めします。体力とスキルを磨き、来シーズンはぜひSTEP3の山へ挑戦していただきたいと考えています。



剣ヶ峰への登高(上州武尊山)

積雪期の北アルプスへ

焼岳 2日間

ヘルメット アイゼン・ピッケル スノーシュー



焼岳山上から奥穂高岳と上高地を望む

- ①松本駅 中ノ湯周辺で雪上講習 中ノ湯(1500m)
- ②焼岳(2455m) 中ノ湯 松本駅 18:00~20:00

樹林帯の登り、樹林限界を越えた雪原、稜線直下の雪の急斜面。長いアプローチを経て穂高連峰や乗鞍岳、笠ヶ岳など展望抜群の山頂へ。

4 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年3月31日(土)
費用 46,000円
集合・時間 松本駅 中央改札前(9:40)
歩行時間 ②約8時間
食事 朝1回・夕1回
(昼食は行動食をご持参ください)

秋田・山形県境にそびえる庄内の名峰

鳥海山 2日間

アイゼン・ピッケル スノーシュー



蔵川から残雪の鳥海山

- ①新庄駅 蔵川周辺で雪上講習 鳥海山(2229m) 蔵川
- ②蔵川 七ツ釜遊難小屋 鳥海山(七高山2229m) 七ツ釜遊難小屋 蔵川 新庄駅 19:00

4月下旬でも一面たっぷり雪に埋め尽くされた鳥海山。七高山頂から望む外輪山地形と新山の荒々しい景観、日本海の海岸線と見ごたえがあります。

3 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者6人に1ガイド

出発日 2018年4月29日(日)
費用 46,000円
集合・時間 新庄駅 改札前(11:10)
歩行時間 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回

福島・桜枝岐から登る東北最高峰

燧ヶ岳 2日間

アイゼン・ピッケル



雪の尾瀬ヶ原と燧ヶ岳

- ①会津高原尾瀬口駅 桜枝岐周辺で雪上講習 桜枝岐
- ②御池(1500m) 広沢田代 熊沢田代 燧ヶ岳(2356m) 柴安富(2356m) 御池 会津高原尾瀬口駅 18:00

雪の御池から燧ヶ岳の直登し往復します。頂上直下は急傾斜になるので、雪山技術の習得者であることが必要です。

3 体力
難易度 3
ペース:★★★★
参加者5人に1ガイド

出発日 2018年5月12日(土)
費用 46,000円
集合・時間 野岩鉄道・会津高原尾瀬口駅(10:50)
歩行時間 約7時間
食事 朝1回・夕1回

雪山講習会 (STEP3)

【各コース共通】●最少催行人数/6人 ●1グループの定員/9人 参加条件についてはカタログP4、16に記載しています。



同行

黒戸尾根から厳冬の甲斐駒へ
甲斐駒ヶ岳(黒戸尾根) 3日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度5**
 ペース: ★★★
 参加者2人に1ガイド



南アルプスの東側に位置し、季節風の影響が少なく厳冬期でも比較的好天が多い甲斐駒ヶ岳。長大な黒戸尾根から七丈小屋2泊で登頂します。
出発日 2018年2月10日(土)
費用 128,000円
集合・時間 韮崎駅 改札口前(6:30)
歩行時間 ①約7時間 ②約4時間 ③約4時間
食事 朝2回・夕2回
 (昼食は行動食をご持参ください)
備考 食材・荷物の運搬にご協力ください。寝袋不要。

雪の甲斐駒ヶ岳
 ① 韮崎駅 ② 竹宇駒ヶ岳神社(750m) ③ 黒戸尾根 ④ 刀利天狗 ⑤ 七丈小屋(2400m) ⑥ 甲斐駒ヶ岳(2967m) ⑦ 七丈小屋 ⑧ 黒戸尾根 ⑨ 竹宇駒ヶ岳神社 ⑩ 韮崎駅 ⑪ 15:00(予定)

本格的雪山トレーニング・STEP3入門
西穂独標 2日間 **参加条件あり** **3体力** **難易度4**
 ペース: ★★★
 参加者3人に1ガイド



樹林限界を越えた稜線歩行、山頂直下の急な登下、降雪後はラッセルをすることもあり、STEP3コースの入門として最適です。
出発日 2018年3月18日(日)
 2018年3月20日(火)
費用 60,000円
集合・時間 松本駅 中央改札口前(10:00)
歩行時間 ①約3時間 ②約6時間
食事 朝1回・夕1回
 (昼食は行動食をご持参ください)

雪の西穂稜線と独標(右の岩峰)
 ① 松本駅 ② 新穂高温泉 ③ 西穂高口(2141m) ④ 西穂山荘(2365m) ⑤ 丸山(2452m) ⑥ 西穂独標(2701m) ⑦ 西穂山荘 ⑧ 西穂高口 ⑨ 新穂高温泉 ⑩ 松本駅 ⑪ 18:00~19:00(予定)

雪のハケ岳最高峰へ
南八ヶ岳・赤岳 2日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度5**
 ペース: ★★★
 参加者3人に1ガイド



地蔵尾根を登り、文三郎尾根を下る周回コースで雪の赤岳へ。頂上近くの岩稜では確実なアイゼン歩行技術が必要です。
出発日 2018年3月10日(土)
 2018年3月24日(土)
費用 49,000円
集合・時間 茅野駅 改札口前(10:20)
歩行時間 ①約4時間 ②約8時間
食事 朝1回・夕1回
 (昼食は行動食をご持参ください)

快晴の赤岳山頂
 ① 茅野駅 ② 美濃戸口(1482m) ③ 赤岳鉱泉(2350m) ④ 赤岳(2899m) ⑤ 行者小屋 ⑥ 美濃戸口(1482m) ⑦ 茅野駅 ⑧ 18:00(予定)

カールを抱く南アルプスの女王
仙丈ヶ岳 3日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度4**
 ペース: ★★★
 参加者3人に1ガイド



南アルプスの女王、仙丈ヶ岳は雪の多さでも有名です。雪山の総合技術が必要な本格的雪山登山です。
出発日 2018年4月29日(日)
費用 88,000円
集合・時間 飯田線・伊那市駅 改札前(10:40)
歩行時間 ①約2時間 ②約9時間 ③約2時間
食事 朝2回・夕2回
 (行動食をご持参ください)
備考 甲斐駒ヶ岳から連続参加の場合は参加費1万円引き。

小仙丈ヶ岳付近から小仙丈カールと仙丈ヶ岳
 ① 伊那市駅 ② 戸台 ③ 歌宿(1680m) ④ 北沢峠(2030m) ⑤ 小仙丈ヶ岳 ⑥ 仙丈ヶ岳(3033m) ⑦ 北沢峠 ⑧ 歌宿 ⑨ 戸台 ⑩ 伊那市駅 ⑪ 12:00(予定)

雪の後立山連峰
白馬岳 3日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度4**
 ペース: ★★★
 参加者3人に1ガイド



厳冬期にはほとんど入山する人もない白馬岳も、ゴールデンウィーク前後には雪も安定し、穏やかな気象条件が増えてきます。主稜線の急斜面やヤセ尾根通過など、雪山テクニックの集大成としてご参加ください。
出発日 2018年5月4日(金・祝)
費用 79,000円
集合・時間 長野駅 改札前(9:00)
歩行時間 ①約1時間30分 ②約8時間
 ③約5時間
食事 朝2回・夕2回
 (昼食は行動食をご持参ください)

小連華山手前から白馬三山を望む
 ① 長野駅 ② 梅池高原 ③ 梅ノ森(1570m) ④ 梅池自然園(1850m) ⑤ 小連華山 ⑥ 白馬岳(2933m) ⑦ 白馬山荘(2830m) ⑧ 白馬岳 ⑨ 小連華山 ⑩ 梅ノ森 ⑪ 梅池高原 ⑫ 長野駅 ⑬ 17:00(予定)

雪の利尻山と海の大パノラマ
利尻山 4日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度5**
 ペース: ★★★
 参加者2人に1ガイド



ようやく北麓野営場までの除雪が終わるころに、利尻山を往復します。夏のハイマツ帯もすべて雪に覆われ、一面の大斜面が続きます。眼下に広がる海の青と雪の白のコントラストが鮮やかです。
出発日 2018年5月5日(土)
費用 154,000円
集合・時間 稚内空港 到着ロビー(13:00)
歩行時間 ②約9時間
食事 朝3回・夕3回

雪の利尻山
 ① 稚内空港 ② 稚内港 ③ 利尻島 ④ 鴛泊港 ⑤ 鴛泊 ⑥ 利尻北麓野営場(224m) ⑦ 長官山 ⑧ 利尻山(1719m) ⑨ 利尻北麓野営場 ⑩ 鴛泊 ⑪ 予備日・鴛泊 ⑫ 鴛泊港 ⑬ 稚内港 ⑭ 稚内空港 ⑮ 12:00(予定)

白銀の槍穂高連峰を望む
北穂高岳 3日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度5**
 ペース: ★★★
 参加者3人に1ガイド



頂上に向かって一気に続く急傾斜の雪面を慎重に登り、北穂高岳へ。長時間の集中力と緊張感が必要となる雪山登山経験とアイゼン歩行に習熟した方限定の企画です。
出発日 2018年5月18日(金)
費用 78,000円
集合・時間 上高地バスターミナル前(7:30)
歩行時間 ①約6時間 ②約8時間
 ③約6時間
食事 朝2回・夕2回
 (行動食をご持参ください)

残雪期の北穂高岳
 ① 上高地(1500m) ② 濁沢(2300m) ③ 北穂高岳(3190m) ④ 濁沢 ⑤ 上高地 ⑥ 15:00(予定)

雪の槍沢をつめて槍ヶ岳へ
槍ヶ岳 3日間 **参加条件あり** **4体力** **難易度4**
 ペース: ★★★
 参加者3人に1ガイド



日本の山の人気投票では常にベスト3には入る人気の山。最後はハシゴを一段一段と慎重に登って槍の穂先に立ちます。
出発日 2018年5月25日(金)
費用 78,000円
集合・時間 上高地バスターミナル前(13:00)
歩行時間 ①約3時間 ②約7時間
 ③約7時間
食事 朝2回・夕2回
 (昼食は行動食をご持参ください)

槍沢上部から槍ヶ岳山荘と槍ヶ岳
 ① 上高地(1500m) ② 横尾山荘(1620m) ③ 槍沢 ④ 槍ヶ岳山荘 ⑤ 槍ヶ岳(3180m) ⑥ 槍ヶ岳山荘(3060m) ⑦ 槍沢 ⑧ 上高地 ⑨ 15:00(予定)

雪山講習会

[各コース共通] ●最少催行人数/Aコース:12人、B・C・Dコース:10人 ●1グループの定員/Aコース:18人、B・C・Dコース:15人

雪の立山スペシャル

期間 5月2日(水)
~5月4日(金・祝)

参加費用 42,800円~49,800円
(新宿発着)

ご参加にはビーコンが必要です

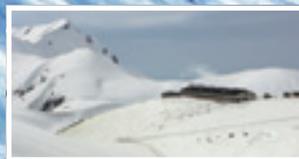
残雪期および新雪期の立山の入山には、立山室堂地区山岳スキー等安全指導要綱により、雪崩ビーコンの携行が義務づけられています。(レンタルは要事前申込・代金3,240円・30台限定)



◎ツアーのポイント◎

アルペンルート開通で春の立山シーズンが到来です。5月連休の立山はまだまだ一面の銀世界。それぞれ経験と体力に合わせて選べる4コースに分かれて春山を満喫しましょう。

らいちよう温泉 雷鳥荘
標高2400m、立山室堂平に建つ山小屋。源泉かけ流しの展望浴場があります。



雪山講習会(入門) 雪の初心者でも楽しめる、スノーシューハイキングと温泉

Aコース **室堂スノーハイク** 3日間

2体力 難易度2 ペース:★★

参加者6人に1ガイド

軽アイゼン^{65mm} スノーシュー^{17cm}



室堂山で広がる北アルプスの大展望

- ①新宿(車中泊)
- ②室堂(8:45) 室堂スノーハイク らいちよう温泉・雷鳥荘
- ③室堂山(2675m) 室堂 新宿 20:00(予定)

雪壁の高さ15m以上に及ぶ雪の大谷を散策したあと、整備された遊歩道を離れて一面の雪原をスノーシューで歩きましょう。雪の立山と室堂平の眺望が広がる中、プチ雪山登山で室堂山山頂に登ります。

費用 42,800円 (室堂集合) 30,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル前 (23:00)
歩行時間 ①約6時間 ②約2時間
食事 朝1回・夕1回

雪山講習会(STEP1) 今シーズンにビッケル・アイゼンデビューした方にお勧めの剣岳展望コース

Bコース **別山** 3日間

3体力 難易度3 ペース:★★★

参加者5人に1ガイド

アイゼン・ビッケル



別山では剣岳南面の雄姿が目前に広がります。(写真は奥から剣岳、別山、真砂岳)

- ①新宿(車中泊)
- ②室堂(8:45) 雷鳥平 別山(2880m) らいちよう温泉・雷鳥荘
- ③室堂山(2675m) 室堂 新宿 20:00(予定)

雷鳥平から雪の斜面を別山乗越に続く稜線に立ち、稜線伝いに別山に登頂します。雪で覆われた剣沢越しに、剣岳が圧倒的な迫力で目の前に迫ります。

費用 49,800円 (室堂集合) 37,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル前 (23:00)
歩行時間 ①約5時間30分 ②約2時間
食事 朝1回・夕1回

雪山講習会(STEP2) 雪の百名山に登頂する雪の立山スペシャルメインコース

Cコース **雄山** 3日間

3体力 難易度3 ペース:★★★

参加者5人に1ガイド

ハーネス・ヘルメット アイゼン・ビッケル



雄山で広がる大展望(右から薬師岳、黒部五郎岳、笠ヶ岳、奥に薬師岳)

- ①新宿(車中泊)
- ②室堂(8:45) 雄山(3003m) らいちよう温泉・雷鳥荘
- ③室堂山(2675m) 室堂 新宿 20:00(予定)

立山連峰の主峰・雄山に登頂する、雪の立山スペシャルのメインコースです。緩やかに雪の斜面を一ノ越へ。そこから岩と雪交じり急斜面を登って雄山に登頂します。山頂では後立山連峰や槍ヶ岳など雪に覆われた北アルプスの山々を見渡します。

費用 49,800円 (室堂集合) 37,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル前 (23:00)
歩行時間 ①約6時間 ②約2時間
食事 朝1回・夕1回

雪山講習会(STEP2) 雪山経験者にお勧めのコース。広大な雪の斜面から雪稜へ

Dコース **奥大日岳** 3日間

3体力 難易度3 ペース:★★★

参加者5人に1ガイド

ハーネス・ヘルメット アイゼン・ビッケル



室堂から広大な雪のスロープを登り、剣岳西面を望む雪稜を登ります。

- ①新宿(車中泊)
- ②室堂(8:45) 奥大日岳(2611m) らいちよう温泉・雷鳥荘
- ③室堂山(2675m) 室堂 新宿 20:00(予定)

雷鳥平から新室堂乗越の稜線へ。雪底を避けるコースを取りながら奥大日岳(2611m)を往復します。山頂では東大谷から突き上げる峻険な剣岳西面と立山連峰や弥陀ヶ原を一望する展望が広がります。

費用 49,800円 (室堂集合) 37,800円
集合・時間 新宿西口スバルビル前 (23:00)
歩行時間 ①約5時間 ②約2時間
食事 朝1回・夕1回

出 発 日 一 覧

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
10/11(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景四番山頂 滝子山	12
10/12(木)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	山のファーストエイド ①	9
10/12(木)	帆上	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ①	14
10/14(土)	1	地図読み講座 入門	箱根 明星ヶ岳から塔ノ峰	8
10/15(日)	1	ロングトレッキング	第一回 天覧山から天覚山	16
10/16(月)	帆上	西上州の山	西上州の山 説明会	17
10/18(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景十二番山頂 本社ヶ丸と清八山	12
10/21(土)	1	初級者講習会 笹尾根	三頭山	11
10/21(土)	2	熊野古道・近畿・四国	大台ヶ原と大峰山	21
10/22(日)	1	富士山巡り 山登り始めの一歩	村山口登山道 下山	12
10/23(月)	帆上	山リータ・女子百名山	山メイク講習会	13
10/25(水)	1	西上州の山	マムシ岳	17
10/28(土)	2	ロングトレッキング	第二回 三峰から雲取山、石尾根縦走	16
10/29(日)	1	地図読み講座 中級	東丹沢 辺室山から三峰山	9
10/30(月)	帆上	登山	コンパス講座	15
11/1(水)	1	西上州の山	四ツ又山・鹿岳	17
11/1(水)	帆上	日本の山	日本の山 総合説明会 18:30~20:30	3
11/2(木)	1	ゆっくり登山 自然観察	多摩丘陵の秋	20
11/3(金)	1	ロングトレッキング	第三回 甲州 達沢山	16
11/3(金)	5	熊野古道・近畿・四国	熊野古道・小辺路72km	21
11/4(土)	1	初級者講習会 笹尾根	檜寄山	11
11/5(日)	1	山リータ・女子百名山	両神山	13
11/8(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景二番山頂 牛奥ノ雁ヶ腹摺山	12
11/9(木)	帆上	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ②	14
11/9(木)	帆上	雪山講習会	雪山机上講座	24
11/11(土)	1	初級者講習会 笹尾根	笹尾根丸山	11
11/11(土)	1	富士山巡り	吉田口登山道 下山	12
11/11(土)	1	富士山巡り 山登り始めの一歩	精進口登山道 登山	12
11/11(土)	2	雪山STEP2	新雪の立山・雄山(立山雪上講習)	30
11/11(土)	4	熊野古道・近畿・四国	熊野古道・中辺路と川の参詣道	21
11/12(日)	1	地図読み講座 入門	奥多摩 青梅丘陵	8
11/12(日)	1	初級者講習会	浅間嶺 ①	10
11/14(火)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	山のファーストエイド ②	9
11/15(水)	1	西上州の山	妙義山石門廻りと星穴探勝路	17
11/15(水)	1	ゆっくり登山(組)	はじめての山登り 御岳山	20
11/15(水)	6	ゆっくり登山(組)	小笠原ハイキング 同行 宮城	20
11/16(木)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	地図読み講座 入門	9
11/18(土)	1	初級者講習会 笹尾根	笹尾根浅間峠	11
11/18(土)	2	ロングトレッキング	第四回 蛭ヶ岳から塔ノ岳	16
11/18(土)	2	ロングトレッキング	第四回 蛭ヶ岳から三峰山	16
11/18(土)	2	ロングトレッキング	第四回 蛭ヶ岳から檜洞丸	16
11/19(日)	1	丸の内健康登山部	竜ヶ岳	14
11/20(月)	帆上	初級者講習会	山好き仲間の登山講習会①	10
11/22(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景五番山頂 奈良倉山	12
11/22(水)	2	西上州の山	帳付山と立処山	17
11/22(水)	帆上	雪山講習会	雪山机上講座	24
11/25(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
11/25(土)	2	たき火会	不老山とたき火会	15
11/25(土)	2	ロングトレッキング	第五回 三峰から雲取山、石尾根縦走	16
11/25(土)	2	雪山STEP1	天神平から谷川岳	27
11/26(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
11/27(月)	1	西上州の山	西上州の山 説明会	17
12/2(土)	1	ロングトレッキング	第六回 @笹尾根から大岳山、瀬音の湯	16
12/2(土)	2	雪山講習会	富士山六合目・雪上講習	24
12/2(土)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	山のリスク解決講座(山の天気&地図)	8
12/3(日)	1	初級者講習会	日和田山 ②	10
12/3(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
12/5(火)	帆上	日本の山	日本の山 総合説明会 18:30~20:30	3
12/6(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景九番 倉岳山	12
12/6(水)	1	西上州の山	立岩	17
12/7(木)	帆上	雪山講習会	雪山机上講座	24
12/9(土)	1	地図読み講座 入門	秩父 琴平丘陵	8
12/9(土)	1	初級者講習会 笹尾根	生藤山	11
12/9(土)	1	次晴『登山部』	高尾山親睦ハイキング	15
12/9(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
12/9(土)	2	雪山STEP1	天神平から谷川岳	27
12/10(日)	1	初級者講習会	矢倉岳 ③	10
12/11(月)	帆上	登山	コンパス講座	15
12/12(火)	2	ゆっくり登山	塔ノ岳	20
12/12(火)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	山のファーストエイド ③	9
12/13(水)	1	西上州の山	金羅羅山周回	17
12/13(水)	1	ゆっくり登山(組)	はじめての山登り 御岳山	20
12/14(木)	帆上	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ③	14
12/16(土)	1	地図読み講座 中級	奥武蔵 飯能アルプス・天覚山から天覧山	9
12/16(土)	1	初級者講習会 笹尾根	醍醐丸	11
12/16(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
12/16(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
12/16(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
12/16(土)	2	雪山STEP2	木曾駒ヶ岳	30
12/17(日)	1	山リータ・女子百名山	北八ヶ岳 北横岳	13
12/17(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
12/17(日)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	山のファーストエイド ④	9
12/18(月)	帆上	初級者講習会	山好き仲間の登山講習会②	10
12/20(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景六番山頂・七番山頂 百蔵山、扇山	12
12/20(水)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
12/21(木)	帆上	雪山講習会	雪山机上講座	24
12/22(金)	3	雪山STEP1	北アルプス・燕岳	27
12/23(土)	1	初級者講習会 笹尾根	陣馬山	11
12/23(土)	1	富士山巡り 山登り始めの一歩	景信城山高尾山ナイト	12
12/23(土)	1	第三回 山とも合同ハイキング	一筆書きの高尾山	15
12/23(土)	1	第三回 山とも合同ハイキング	南高尾山稜縦走	15
12/23(土)	1	第三回 山とも合同ハイキング	北高尾山稜縦走	15
12/23(土)	1	ロングトレッキング	第七回 北高尾山稜から高尾山、極楽湯	16
12/23(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
12/23(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
12/23(土)	2	山の天気	丹沢 塔ノ岳	8
12/23(土)	2	山リータ・女子百名山	北八ヶ岳縦走	13
12/23(土)	2	雪山入門	北八ヶ岳縦走	26
12/23(土)	2	雪山STEP1	黒百合ヒュッテから天狗岳	27
12/24(日)	1	丸の内健康登山部	高尾山 八十八大師様巡り	14
12/24(日)	1	雪山入門	黒斑山	25
12/24(日)	1	雪山STEP1	黒斑山	27
1/6(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
1/6(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
1/6(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
1/6(土)	1	雪山STEP2	蓼科山	30
1/6(土)	2	雪山入門	大菩薩嶺縦走	26
1/6(土)	3	雪山STEP2	鳳凰山	30
1/7(日)	1	地図読み講座 入門	西丹沢 シダゴ山	8
1/7(日)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	25
1/7(日)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	27
1/7(日)	2	雪山講習会	富士山六合目・雪上講習	24
1/7(日)	2	雪山STEP1	夏沢鉱泉から硫黄岳	28
1/11(木)	帆上	丸の内健康登山部	10月からの山登りZミナー ④	14
1/11(木)	帆上	雪山講習会	雪山机上講座	24
1/12(金)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
1/13(土)	1	富士山巡り 山登り始めの一歩	竜ヶ岳	12
1/13(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
1/13(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
1/13(土)	2	雪山入門	雲取山	26
1/13(土)	2	雪山STEP1	金峰山	28
1/14(日)	1	初級者講習会	大岳山 ④	10
1/14(日)	1	ロングトレッキング	第八回 三浦アルプス	16
1/14(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
1/14(日)	1	雪山入門	黒斑山	25
1/14(日)	1	雪山STEP1	黒斑山	27
1/16(火)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	山のファーストエイド ⑤	9
1/17(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景十番山頂 九鬼山	12
1/17(水)	1	西上州の山	赤久縄山	17
1/17(水)	1	雪山STEP2	蓼科山	30
1/17(水)	2	ゆっくり登山(組) 温泉	草津温泉と本白根山、湯釜	20
1/17(水)	帆上	雪山講習会	雪山机上講座	24
1/18(木)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
1/18(木)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
1/18(木)	帆上	ヤマケイ登山教室 机上専科	地図読み講座 入門	9
1/20(土)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	25
1/20(土)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	27
1/20(土)	2	雪山STEP1	北八ヶ岳・夏沢鉱泉アイスクライミング体験	26
1/20(土)	2	雪山STEP1	根石岳山荘から天狗岳	28
1/20(土)	3	島の山旅	天草の名峰と観海アルプス縦走	22
1/21(日)	1	山リータ・女子百名山 温泉	多摩山から天覧山、宮沢湖温泉	13
1/21(日)	1	丸の内健康登山部	房総 高岩山	14
1/21(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	25
1/21(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	27
1/22(月)	帆上	初級者講習会	山好き仲間の登山講習会③	10
1/24(水)	1	ゆっくり登山(組)	はじめての山登り 御岳山	20
1/24(水)	1	雪山STEP1	雲竜溪谷・雲竜瀑	28
1/26(金)	4	島の山旅	西表島横断	22
1/27(土)	1	北八ヶ岳・北横岳	北八ヶ岳・北横岳	25
1/27(土)	1	雪山入門	雲竜溪谷スノーハイク	25
1/27(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
1/27(土)	2	たき火会	たき火会	15
1/27(土)	2	雪山入門	丹沢・塔ノ岳と鍋割山	26
1/27(土)	2	雪山STEP1	赤岳鉱泉から硫黄岳	28
1/27(土)	2	雪山STEP1	四阿山	28
1/28(日)	1	山リータ・女子百名山	霧ヶ峰 高尾発着バス	13
1/28(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
1/28(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	25
1/28(日)	1	雪山入門	玉原高原	25
1/28(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	27
1/28(日)	1	雪山STEP1	雲竜溪谷・雲竜瀑	28
1/28(日)	3	桜前線北上ツアー	沖縄 桜の名護岳と嘉津宇岳・グスク巡り	18
1/29(月)	2	ゆっくり登山	日光温泉と雲竜溪谷	20
1/29(月)	帆上	山リータ・女子百名山	山メイク講習会	13
2/3(土)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
2/3(土)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	25
2/3(土)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	27
2/3(土)	2	雪山入門	美ヶ原と霧ヶ峰	26
2/3(土)	2	雪山STEP1	夏沢鉱泉から硫黄岳	28
2/3(土)	2	雪山STEP1	瑞牆山	28

出発日一覧

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
2/3(土)	3	島の山旅	小豆島 星ヶ城山と淡路島 鶴鶴羽山	22
2/4(日)	1	地図読み講座 中級	奥多摩 御岳山 古里駅から武蔵五日市駅	9
2/4(日)	1	初級者講習会	幕山 ⑤	10
2/4(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	25
2/4(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	27
2/6(火)	3	熊野古道・近畿・四国	熊野古道・伊勢路とお祭り	21
2/7(水)	1	富士山巡り 秀麗富岳	十二景十一番 高川山	12
2/7(水)	1	雪山入門	草津白根山	25
2/8(木)	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ⑤	14	
2/10(土)	1	雪山入門	愛鷹山・越前岳	25
2/10(土)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	25
2/10(土)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	27
2/10(土)	2	雪山STEP1	黒百合ヒッパから天狗岳	27
2/10(土)	2	雪山STEP1	伯耆大山	28
2/10(土)	2	雪山STEP2	上州武尊山	30
2/10(土)	3	雪山STEP3	甲斐駒ヶ岳(黒戸尾根)	32
2/11(日)	1	丸の内健康登山部	霧ヶ峰 車山	14
2/11(日)	1	雪山入門	黒斑山	25
2/11(日)	1	雪山STEP1	黒斑山	27
2/12(月)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
2/12(月)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
2/12(月)	1	雪山STEP2	蓼科山	30
2/13(火)	2	ゆっくり登山	磐梯熱海温泉とスノーシュー	20
2/13(火)	丸の内健康登山部	山のファーストエイド ⑥	9	
2/14(水)	1	西上州の山	志賀坂諏訪山	17
2/16(金)	4	島の山旅	西表島トレッキングと於茂登岳	22
2/17(土)	1	山リター・女子百名山 温泉	御岳山から日の出山、つるつる温泉	13
2/17(土)	1	瘤R講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
2/17(土)	1	雪山入門	那須・茶臼岳	25
2/17(土)	1	雪山STEP1	那須・茶臼岳	27
2/17(土)	2	雪山STEP1	北八ヶ岳・夏沢鉱泉アイスクライミング体験	26
2/17(土)	2	雪山入門	雲取山	26
2/18(日)	1	地図読み講座 入門	秩父 宝登山から長瀬アルプス	8
2/18(日)	1	初級者講習会	宝登山 ⑥	10
2/18(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	25
2/18(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	27
2/18(日)	1	雪山STEP2	蓼科山	30
2/20(火)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
2/21(水)	1	雪山入門	草津白根山	25
2/24(土)	1	山の天気	霧ヶ峰 車山	8
2/24(土)	1	富士山巡り 山登り始めの一步	田貫湖から長者ヶ岳・天子ヶ岳	12
2/24(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
2/24(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
2/24(土)	2	雪山STEP1	根石岳山荘から天狗岳	28
2/24(土)	2	雪山STEP1	八幡平	29
2/25(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
2/25(日)	丸の内健康登山部	山のリスク解決講座(山の天気&地図)	8	
2/26(月)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
2/26(月)	丸の内健康登山部	山好き仲間登山講習会④	20	
2/28(水)	1	雪山入門	草津白根山	25
3/2(金)	3	島の山旅	五島列島 セツ岳縦走と鬼岳	22
3/3(土)	1	雪山入門	北八ヶ岳・北横岳	25
3/3(土)	1	雪山STEP1	北八ヶ岳・北横岳	27
3/3(土)	1	雪山STEP2	蓼科山	30
3/3(土)	2	雪山STEP1	赤岳鉱泉から硫黄岳	28
3/3(土)	2	雪山STEP1	秋田駒ヶ岳と姫神山	29
3/3(土)	2	雪山STEP1	安達太良山	29
3/4(日)	1	雪山講習会	日和田山 積雪期岩稜講習会	24
3/4(日)	1	雪山入門	赤城山・黒檜山	25
3/4(日)	1	雪山STEP1	赤城山・黒檜山	27
3/4(日)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
3/7(水)	2	ゆっくり登山(組) 温泉	猫魔温泉と西吾妻山、五色沼	20
3/8(木)	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ⑥	14	
3/9(金)	3	次晴『登山部』	北海道 雌阿寒岳	15
3/9(金)	4	熊野古道・近畿・四国	熊野古道・中辺路と川の参詣道	21
3/10(土)	2	雪山STEP1	蔵王縦走	29
3/10(土)	2	雪山STEP2	上州武尊山	30
3/10(土)	2	雪山STEP3	南八ヶ岳・赤岳	32
3/10(土)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
3/11(日)	1	丸の内健康登山部	秩父 四阿屋山	14
3/11(日)	1	雪山講習会	鷹取山 積雪期岩稜講習会	24
3/13(火)	2	ゆっくり登山	万座温泉横手山スノーシュー	20
3/13(火)	丸の内健康登山部	山のファーストエイド ⑦	9	
3/14(水)	1	西上州の山	小沢岳	17
3/15(木)	1	ゆっくり登山 自然観察	早春の裏高尾ハイキング	20
3/16(金)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
3/17(土)	2	雪山入門	西穂丸山	26
3/17(土)	2	雪山STEP2	磐梯山と猫魔ヶ岳	30
3/17(土)	3	山リター・女子百名山	八甲田山スノーシュー 橋本ワコ	13
3/17(土)	3	島の山旅	対馬の山旅と舌岐	22
3/17(土)	3	雪山STEP2	硫黄岳から天狗岳	30
3/17(土)	3	雪山STEP2	大雪山・旭岳	30
3/17(土)	丸の内健康登山部	山のファーストエイド ⑧	9	
3/18(日)	1	地図読み講座 入門	東丹沢 鐘ヶ嶽から日向山	8
3/18(日)	1	初級者講習会	高水三山 ⑦	10

出発日	日数	カテゴリー	ツアー名	掲載P
3/18(日)	2	雪山STEP3	西穂丸山	32
3/20(火)	2	雪山STEP3	西穂丸山	32
3/23(金)	4	島の山旅	宮之浦岳・黒味岳・永田岳	22
3/23(金)	5	熊野古道・近畿・四国	熊野古道・小辺路72km	21
3/24(土)	1	地図読み講座 中級	西丹沢 高松山から松田山	9
3/24(土)	2	富士山巡り 山登り始めの蔵	サワラ峠から三条の湯、雲取山	12
3/24(土)	2	雪山STEP2	木曾駒ヶ岳	30
3/24(土)	2	雪山STEP2	日光白根山	31
3/24(土)	2	雪山STEP2	早池峰山	31
3/24(土)	2	雪山STEP3	南八ヶ岳・赤岳	32
3/26(月)	丸の内健康登山部	山好き仲間登山講習会⑤	10	
3/28(水)	6	小笠原	小笠原 父島・母島ハイキング	23
3/30(金)	3	熊野古道・近畿・四国	熊野古道・大雲取小雲取越と那智三名滝	21
3/31(土)	2	雪山STEP1	天神平から谷川岳	27
3/31(土)	2	雪山STEP2	焼岳	31
3/31(土)	3	桜前線北上ツアー	霧島韓国岳・高千穂峰・開聞岳	18
4/1(日)	1	山リター・女子百名山 温泉	稲荷山から高尾山、極楽湯	13
4/5(木)	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ⑦	14	
4/6(金)	2	桜前線北上ツアー	蒜山と三瓶山	18
4/6(金)	3	島の山旅	伊豆諸島・神津島天上山と利島・宮塚山	22
4/7(土)	1	丸の内健康登山部	筑波山縦走	14
4/7(土)	1	ロングトレッキング	第九回 沼津アルプスから奥沼津へ	16
4/7(土)	2	雪山STEP2	乗鞍岳	31
4/7(土)	3	雪山STEP1	八甲田山と酸ヶ湯温泉	29
4/8(日)	1	初級者講習会	岩殿山 ⑧	10
4/8(日)	2	桜前線北上ツアー	由布岳と鶴見岳	18
4/10(火)	2	ゆっくり登山	月岡 角田山	20
4/11(水)	2	桜前線北上ツアー	吉野・青根ヶ峰と高野三山	18
4/12(木)	1	ゆっくり登山 自然観察	スミレ探訪ハイキング	20
4/14(土)	1	ロングトレッキング	第十回 鋸尾根から大岳山、瀬音の湯	16
4/14(土)	2	山の天気	北アルプス 八方尾根と桐池スノーシュー	8
4/14(土)	2	雪山STEP1	会津駒ヶ岳	29
4/15(日)	2	桜前線北上ツアー	花見山と大滝根山・三春の滝桜	18
4/18(水)	1	西上州の山	大山から丸丸山	17
4/21(土)	3	熊野古道・近畿・四国	剣山・三嶺・石鎚山	21
4/22(日)	1	初級者講習会	塔ノ岳 ⑨	10
4/25(水)	3	ゆっくり登山	剣山・次郎笈と石鎚山	19
4/27(金)	2	桜前線北上ツアー	乳頭山と角館の桜	19
4/28(土)	1	ゆっくり登山 自然観察	春の南高尾自然観察ハイキング	20
4/28(土)	2	雪山入門	尾瀬・至仏山	26
4/28(土)	3	山リター・女子百名山	四国 剣山、石鎚山	13
4/29(日)	2	雪山STEP1	白馬乗鞍岳	29
4/29(日)	2	雪山STEP2	鳥海山	31
4/29(日)	3	雪山STEP3	仙丈ヶ岳	32
5/2(水)	3	雪の立山スペシャル	Aコース 室堂スノーハイク	33
5/2(水)	3	雪の立山スペシャル	Bコース 別山	33
5/2(水)	3	雪の立山スペシャル	Cコース 雄山	33
5/2(水)	3	雪の立山スペシャル	Dコース 奥大日岳	33
5/4(金)	2	桜前線北上ツアー	恵山と函館山・五稜郭公園の桜	19
5/4(金)	3	雪山STEP3	白馬岳	32
5/5(土)	4	雪山STEP3	利尻山	32
5/6(日)	2	桜前線北上ツアー	アボイ岳	19
5/8(火)	2	西上州の山	諏訪山と御堂山	17
5/10(木)	丸の内健康登山部	10月からの山登りセミナー ⑧	14	
5/12(土)	1	ロングトレッキング	第十一回 天城山から八丁池 小田原集合	16
5/12(土)	1	ロングトレッキング	第十二回 箱根外輪山①	16
5/12(土)	2	熊野古道・近畿・四国	大台ヶ原と大峰山	21
5/12(土)	2	雪山STEP2	常念岳	31
5/12(土)	2	雪山STEP2	燧ヶ岳	31
5/13(日)	1	山リター・女子百名山	天城山から八丁池 東京発着バス	13
5/13(日)	1	ロングトレッキング	第十三回 箱根外輪山②	16
5/16(水)	1	西上州の山	烏帽子岳からシラケ山縦走	17
5/18(金)	3	熊野古道・近畿・四国	大台ヶ原から大杉谷	21
5/18(金)	3	雪山STEP3	北穂丸山	32
5/19(土)	2	丸の内健康登山部	東京の島 神津島	14
5/19(土)	2	雪山STEP1	湖沢カール	29
5/20(日)	5	ゆっくり登山	縄文杉から宮之浦岳	19
5/25(金)	3	雪山STEP3	檜ヶ岳	32
6/2(土)	2	ロングトレッキング	第十四回 雲取山から石尾根	16
6/2(土)	2	ロングトレッキング	第十五回 雲取山から飛龍山	16
6/2(土)	2	ロングトレッキング	第十五回 雲取山から長沢背稜	16
6/9(土)	3	ゆっくり登山	花の九重山と祖母山	19
6/13(水)	1	西上州の山	兜岩山	17
6/16(土)	1	丸の内健康登山部	茅ヶ岳	14
7/14(土)	2	丸の内健康登山部	赤岳・横岳、硫黄岳	14
8/11(土)	2	丸の内健康登山部	富士山	14
9/14(金)	3	ロングトレッキング	0mからの富士登山(そして海へ) FINAL	16
9/22(土)	3	丸の内健康登山部	奥穂丸山	14

このほかにも追加企画や未掲載企画などがございます。
ホームページで最新の「出発日一覧表」をご覧ください。

雪山装備（持ち物参考例）

帽子	防寒用（耳を隠す事が出来るもの。）
目出帽 (バラクラバ)	天候の悪いときに使用します。ウール、シルク、フリース製など。
手袋	ウールまたはフリース製など。予備もお持ちください。薄手のインナー手袋もあると良い。薄手のインナー手袋は、アイゼンバンドを締めるなど細かい作業時に着用します。
オーバー手袋	必携です。深雪時、強風時などに手袋を重ねて使用。
冬山用登山靴 (雪山STEP1・2・3)	靴底が固く、しっかりした冬山用登山靴。(靴底が柔らかいとアイゼンが外れるおそれがあります) 防水性、保温性があるもの。靴ひもはしっかりと緩まないように結びましょう。登山靴を購入する場合には、ご自身の足を守る大切なものなので登山用品専門店でアドバイスを受けながら、自分の足にあったものを購入しましょう。
雪用ロングスパッツ (ゲーター)	雪が靴の中に入るのを防ぎ、保温性を高めます。ショートスパッツや夏用は不可。
登山用靴下	ウール製が快適。靴ずれ対策や防寒として薄手のインナーソックスに中厚の靴下を重ねてはくのもよい。1泊以上のコースでは予備もお持ちください。
防寒用下着 (上・下)	手首、足首まで覆うアンダーウェア。吸湿速乾性と保温性のあるもの。
山歩き用スラックス	登山用でウールやフリースなど保温性の高いものが快適。ジーンズなど綿製のもののは不可。
半袖シャツ	Tシャツ、ポロシャツ類。綿製は汗をかいた時に乾きが悪いので、吸汗速乾性素材のものが快適です。
長袖シャツ	山歩き、登山に適したものの。ウール製などで保温性が高いものが快適です。
セーター またはフリース ・ダウンジャケット	防寒用。降雪や強風、時ならぬ冷雨に冷えることがあります。ダウンジャケットも必須。
ヤッケ/オーバーパンツ または雨具上下	防風、防寒用として必携。上下セパレート型。ゴアテックス等、防水透湿性で厚みのあるしっかりした雨具であれば兼用可。
サングラス	紫外線(UV)カットのもの。裸眼では雪目になる恐れあり。
ゴーグル	吹雪の時に使用します。サングラスとゴーグルは使い分けが必要です。

ヘッドランプ	ヘッドランプは登山の必須アイテムです。非常用として、日帰り登山でも、行動中は必ず携行してください。懐中電灯は不可。予備電池もご用意ください。
トイレトーパー	水溶性のものをご用意ください。
個人用医薬品	カットバン、消毒薬、風邪薬など必要に応じて。持病薬があればお持ちください。
日焼け止め	日焼け止めクリーム、リップクリームなど必要に応じてお持ちください。
コンパス 地図	セットでお持ちください。国土地理院発行の2万5000分の1地形図や登山用に市販されている地図など。コンパスは、携帯用で精度の高いものをご用意ください。
水筒	水筒とテルモス(魔法瓶)との併用が望ましい。
登山用ザック	行程中必要なすべての荷物が入る容量もの。
健康保険証	万が一の事故に備えて。コピーは不可。
ビニール袋	荷物の防水やゴミの持ち帰り用として。大・小複数枚
行動食	チョコレート、あめ、羊羹、ビスケットなど。凍りにくく、すぐに口にできるもの。日数に応じて量を調整。おにぎりは凍るので不可。
ストック	ダブルストック(スノーバスケケット付)
スノーシュー	靴に装着して深雪で浮力を得るための道具。西洋かんじきとも呼ばれます。 スノーシュー マークのついたコースでは必要です。トラバース用のサイドレールやクライミングサポート機能がある登山用のモデルをお選びください。
軽アイゼン (雪山入門)	6本爪のもの。土踏まずにつける4本爪は不可。事前に調整のこと。工具も必要に応じて持参。
アイゼン (雪山STEP1・2・3)	10本爪以上のもの。アイゼンは靴との相性もありますので、購入時は登山用品店にご相談ください。サイズ調整が必要なものについては、現地ですぐに装着できるよう出発前に調整をお済ませください。手袋をつけたままでも着脱できるよう事前に練習しておきましょう。
ピッケル (雪山STEP1・2・3)	一般登山用であれば、手に持って石突きがくるぶしのあたりに来る長さが標準的です。購入時は登山用品店へご相談ください。
ヘルメット	ヘルメット マークのついたコースは必要です。登山用ヘルメットでご自身の頭に合ったものをお選びください。
ハーネス/ ヘルメット	ハーネスヘルメット マークのついたコースは必要です。ご購入の際は登山用品店で「雪山一般登山用」をお選びください。カラビナ、スリングもあわせてご用意ください。

- 以上の持ち物は、必要最小限のものです。その他、筆記用具、予備眼鏡、宿泊に伴い必要と思われるものを各自ご用意ください。
- 温泉に立ち寄るツアーにご参加の場合はタオル、着替えなどをお持ちください。
- 荷物預かりマークのついているコースではバスの車内あるいは立ち寄り温泉などに、着替えなど登山に不要の荷物を置いていくことができます。
- 登山中のお荷物は、スタッフバッグ(ナイロン製の袋)やビニール袋、ザックカバーなどを利用して、しっかりと防水してください。また、ご自身の持ち物には、はっきりと名前をご記入ください。
- 交通機関での移動時など、ストックの持ち運びに際しては、プロテクターをつけ、手で持ち運ぶなど周囲の人に迷惑にならないように気をつけましょう。

- 新規に購入される場合は、登山用品店で相談の上、自分にあったサイズをご購入ください。

※余裕を持ってハイキングを楽しむために、無駄な荷物は極力省き、軽量化の工夫をしましょう。

『集合時間厳守のお願い』

安全登山の運行と円滑な日程管理のため、遅れの理由が交通障害によるものであっても、あらかじめ決めてご案内した出発時刻から10分を過ぎた時点で、ツアーは出発いたします。あらかじめご了承ください。お越しいただいていない方への連絡はできかねます。どうかご理解くださいますようお願い申し上げます。

参加申込書 (社外秘)

アルパインツアーサービス株式会社 御中

私は貴社が提示した旅行企画の内容を諒解し、旅行手配に必要な範囲内での運輸・宿泊機関等
その他への個人情報の提供について同意のうえ、以下の旅行に申し込みます。

<日本の山専用>

年 月 日

必ず記入ください。

過去参加歴があり変更がない場合は記入不要です。

ヘキトリ線

ヘキトリ線

出発日		ツアー名		発着地	
フリガナ	姓	名	性別	電話	() -
氏名			男・女	携帯	- -
				ファックス	() -
フリガナ	〒			生年月日	平成・昭和
住所	都道府県				年(西暦) 19 年
					月 日生
					(満 歳)
e-mailアドレス					至急の場合には携帯電話やメールで連絡を取らせていただくことがあります。あらかじめご了承ください。
携帯mailアドレス					
旅行中の連絡先	フリガナ	続柄	住所	〒	電話()
	氏名				
既往症(いつ頃)及び持病は	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (: 年頃) ※ご注意: 病歴のある方は、ご参加にあたって必ず医師の指示に従ってください。				
同行者	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (フリガナ: お名前:) ※お申込書はお一人につき1枚必要となります。				
アルパインツアーへのご参加は	<input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 以前に ()に参加				
備考欄	所属山岳会(もし、あれば)				
●未成年の方は右記に保護者の署名・捺印をお願いします。*参加資格は18歳以上です。			ご参加者が未成年の場合のみご記入下さい。 保護者ご署名捺印		
●75歳以上のご参加者の方には、かかりつけの医師による、旅行や山歩きが健康上差し支えないことがわかる内容の健康診断書の提出をお願いしております。ご協力をお願いいたします。			表記ツアーへの参加申込みを承諾します。 印		
<p>個人情報の利用目的 当社は、申込みの際にご提出いただいた個人データについて、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みの旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配および受領のために必要な範囲内で利用させていただきます。また、当社では、旅行商品のご案内をお客様にお届けするために、メールマガジンの発行、その他の正当な目的のためにお客様の個人データを利用させていただくことがあります。</p>					
<p>重要 今後の山旅情報のご希望の有無をお伺いします。</p> <p><input type="checkbox"/>日本の山の情報のみ希望 <input type="checkbox"/>日本と海外の山旅情報を希望 <input type="checkbox"/>不要</p> <p>e-mailでのツアー情報を <input type="checkbox"/>希望する <input type="checkbox"/>希望しない</p>					
記入欄	受付店	TOUR REF	受付	合帳	BKG No. REM

※過去1年以内に「登山経歴等に関するお伺い書」を提出されたことがある方は、以下、記入不要です。

「登山経歴等に関するお伺い書」(お願い)

2017年度版

ご参加者の登山経歴について事前に把握させていただくため、まことに恐縮ですが、下記の各項目にご記入をお願いいたします。

1. 日頃の登山頻度はどれくらいですか? 番号に○を付けて下さい。

- ① 毎月一回以上 ② 2～3ヶ月に一回くらい ③ 半年に一回くらい ④ 一年に一回くらい

2. ご自分の歩行力は? 番号に○を付けて下さい。

- ① コースタイム位のスピードで1日8時間以上歩ける ② コースタイムより遅れるが1日8時間位歩ける
③ コースタイムより遅れるが1日5時間位歩ける ④ コースタイムより遅れ、1日3時間位歩ける

3. **必須** 個人山行を含めた過去6ヶ月間以内の国内での登山経歴を直近のものからご記入下さい。(夏山、冬山ともにご記入下さい) また、ツアー登山やガイド登山を利用した場合は、その時のツアー会社名(または山岳ガイド名)をご記入下さい。

年・月	登山経歴(山名または山域、日数)	個人山行、ツアー登山(会社名)

4. **必須** 年に一度は定期健康診断を受診し、登山に支障のある病気(問題)は見つかっていない。 はい いいえ

■ご署名: _____ ■記入日: 平成 年 月 日

「登山経歴等に関するお伺い書」(お願い) 2017年度版

ご参加者の登山経歴について事前に把握させていただくため、まことに恐縮ですが、下記の各項目にご記入をお願いいたします。
インターネットでの予約の際、ツアーごとにお送りする予約受付メールをもって、ツアーの申込受付完了とさせていただきます。

※2017年度内に「登山経歴等に関するお伺い書」を提出されたことがある方は、ご提出不要です。

フリガナ	姓		名		性別
氏名					男・女
電話番号(固定または携帯)				生年月日	平成・昭和 年(西暦19 年) 月 日生(満 歳)
メールアドレス	<input type="text"/> @ <input type="text"/> <small>※Web予約登録で入力したメールアドレスをご記入ください。</small>				
必須 旅行中の 連絡先	フリガナ	続柄	電話番号		
氏名			(固定・携帯) () -		

アルパインツアーへのご参加は	<input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 以前に()に参加
既往症(いつ頃)及び持病は	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり(: 年頃) ※ご注意:病歴のある方は、ご参加にあたって必ず医師の指示に従ってください。 持病薬(薬品名) ()
アレルギーの有無	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり()
備考欄	所属山岳会(もし、あれば)

1. 日頃の登山頻度はどれくらいですか? 番号に○を付けてください。

- ① 毎月一回以上 ② 2~3ヶ月に一回くらい ③ 半年に一回くらい ④ 一年に一回くらい

2. ご自分の歩行力は? 番号に○を付けてください。

- ① コースタイム位のスピードで1日8時間以上歩ける ② コースタイムより遅れるが1日8時間位歩ける
③ コースタイムより遅れるが1日5時間位歩ける ④ コースタイムより遅れ、1日3時間位歩ける

3. **必須** 個人山行を含めた過去1年間の国内外での登山経歴を直近のものからご記入ください。(夏山、冬山ともにご記入ください)
また、ツアー登山やガイド登山を利用した場合は、その時のツアー会社名(または山岳ガイド名)をご記入ください。

年・月	登山経歴(山名または山域、日数)	個人山行、ツアー登山(会社名)

個人情報の利用目的 当社は、申込みの際にご提出いただいた個人データについて、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みの旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配および受領のために必要な範囲内で利用させていただきます。また、当社では、旅行商品のご案内をお客様にお届けするために、メールマガジンの発行、その他の正当な目的のためにお客様の個人データを利用させていただくことがあります。

重要 今後の山旅情報のご希望の有無をお伺いします。

<input type="checkbox"/> 日本の山の情報のみ希望	<input type="checkbox"/> 日本と海外の山旅情報を希望	<input type="checkbox"/> 不要	e-mailでのツアー情報を
			<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない

4. **必須** 年に一度は定期健康診断を受診し、登山に支障のある病気(問題)は見つかっていない。 はい いいえ

■ご署名: _____ ■記入日: 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日

(受付店記入欄)	TOUR REF	受付 /	台帳 /	BKG No.	REM
----------	----------	------	------	---------	-----

国内旅行 旅行条件 (要旨)

このご旅行はアルパインツアーサービス株式会社(本社:東京港区西新橋2-8-11 観光庁長官登録旅行業第490号。以下当社という)が企画・実施するもので、当社がお客様が当社の定める旅行日程に従って、運送・宿泊その他の旅行に関するサービス(以下「旅行サービス」といいます)の提供を受けることができるように、手配し、旅程を管理します。ご旅行条件につきましては、下記によるほか、当社の旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)、および別途お渡しする確定書面(最終日程表)によります。

- 旅行のお申し込み**
当社所定の申込書に所定事項をご記入のうえ、所定の申込み金を添えてお申し込みいただきます。(お電話でのご予約の場合には、3日以内に。)申込み金は旅行代金、取消料、または違約料のそれぞれ一部として取扱います。なお当社がお申し込みを受諾し、申込書と申込み金を受理した時に旅行契約が成立します。お電話や電子メールでのご予約のみでは、旅行契約は成立していません。
- 旅行代金のお支払い**
旅行代金は旅行開始前の所定の日より前にお支払いいただきます。
- 旅行代金に含まれるもの**
日程に明示した航空機・バス・列車など利用交通機関の運賃及び料金(この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金(原価水準の異常な変動に対応するため、一定の期間及び一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるもの)に限ります。以下同様とします。を含みません。)、ガイド料金、入場料、宿泊料金、食事料金、税・サービス料など。
- 旅行代金に含まれないもの**
超過手荷物運搬料金(運送機関の手荷物規則による)、クリーニング代、電話代、酒、果物類その他個人的性質の諸費用およびサービス料など、日程に明示された費用以外のもの。運送機関の課す付加運賃・料金。
- 旅行契約内容・代金の変更**
当社は天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等のサービス提供の中止、官公署の命令、当初の運行計画によらない運送サービスの提供その他の当社

- の関与できない事由が生じた場合、契約内容を変更することがあります。またその変更に伴い旅行代金を変更することがあります。著しい経済情勢の変動により通常予想される程度を大幅に越えて利用する運送機関の運賃・料金の改定があった場合は旅行代金を変更することがあります。増額の場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって15日目にあたる日より前にお知らせします。
- 当社による旅行契約解除
当社は次に掲げる場合においては、旅行開始前に旅行契約を解除することがあります。
(1) お客様が所定の期日までに旅行代金を支払わないとき(この場合、別表の取消料に準じて違約料を支払っていただきます。)
(2) お客様が、当社があらかじめ明示した性別・年齢・資格・技能その他の参加旅行者の条件をみだしていないことが判明したとき。
(3) お客様が病氣その他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められるとき。
(4) お客様が他の旅行者に迷惑を及ぼし、または団体旅行の円滑な実施を妨げるおそれがあると認められるとき。
(5) 参加者の数がパンフレットに記載した最少催行人数に達しなかったとき。この場合は、旅行開始の前日より起算してさかのぼって13日目(日帰り旅行の場合は3日目)にあたる日より前までに旅行中止の旨を通知します。
(6) 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他当社の関与しえない事由が生じた場合において、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれが大きいとき。
 - お客様による旅行契約の解除(取消料のかかる場合)
お客様は、以下の取消料を支払って旅行契約を解除することができます。
①当社の責任とならないローン、渡航手続き等の事由によるお取消しの場合も表記取消料をいただきます。
②取消料の対象となる旅行代金とは、夫婦部屋等追加代金、延泊代金などの追加代金を含めた金額です。

別表1 【国内旅行にかかる取消料】

旅行契約の解除期日	取消料
○旅行開始日の前日より起算してさかのぼって20日目(日帰り旅行の場合は10日目)にあたる日以降8日目にあたる日まで	旅行代金の20%
○旅行開始日の前日より起算してさかのぼって7日目にあたる日以降前々日まで	旅行代金の30%
○旅行開始の前日	旅行代金の40%
○旅行開始の当日	旅行代金の50%
○旅行開始後及び無連絡不参加の場合	旅行代金の全額

- お客様による旅行契約の解除(取消料のかからない場合)
下記の場合に取消料はいただきません。(一部例外)
①旅行契約内容に以下に例示する重要な変更が行われたとき。
a. 旅行開始日又は終了日の変更
b. 入場する観光地、観光施設、その他の旅行の目的地の変更
c. 運送機関の種類又は会社名の変更
d. 運送機関の「設備及び等級」のより低いものへの変更
e. 宿泊施設の変更又は宿泊施設の種類の変更
f. 宿泊施設の客室の種類、設備、景観の変更
②旅行代金が増額された場合
③当社が「確定日程表を表記の日までに交付しない場合」
④当社の責に帰すべき事由により、当初の旅行日程通りの実施が不可能となったとき。
- 当社の責任
当社は当社または手配代行者がお客様に損害を与えたときは損害を賠償いたします。(お荷物に關係する賠償限度額は1人15万円)ただし次のような場合は原則として責任を負いません。天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関の事故もしくは火災、運送機関の遅延、不通またはこれらのために生ずる旅行日程の変更もしくは旅行の中止、官公署の命令、その他の当社又は手配代行者の関与し得ない事由により損害を被ったとき。

- 特別補償
当社はお客様が旅行参加中に、急激かつ偶然な外来の事故により生命、身体、または手荷物に被った一定の損害について、旅行業約款特別補償規程により、一定の補償金及び見舞金を支払います。
- 旅程保証
旅行日程に8.①に掲げる重要な変更が行われた場合は、旅行業約款(募集型企画旅行契約の部)の規定により、その変更の内容に応じて旅行代金の1%~5%に相当する額の変更補償金を支払います。ただし、一旅行契約について支払われる変更補償金の額は、旅行代金の15%を限度とします。また、一旅行契約についての変更補償金の額が1,000円未満の場合は、変更補償金は支払いません。変更補償金の算定基礎となる旅行代金とは、追加代金を含めた合計額です。
- お客様の責任
お客様の故意又は過失により当社が損害を被ったときは、当該お客様は損害を賠償しなければなりません。お客様は、当社から提供される情報を活用し、契約書面に記載された旅行者の権利・義務その他企画旅行契約の内容について理解するよう努めなければなりません。お客様は、旅行開始後に、契約書面に記載された旅行サービスについて、記載内容と異なるものと認識したときは、旅行地において速やかに当社、当社の手配代行者又は旅行サービス提供者にその旨を申し出なければなりません。
- 個人情報
このパンフレットに掲載した企画旅行の旅行代金は、2017年9月20日の運賃・料金を基準としています。

●お問い合わせ・お申し込み

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第490号(第1種)

一般社団法人日本旅行業協会 正会員 旅行業公正取引協議会会員 ボンド保証会員



アルパインツアーサービス株式会社

おー/ふじさん

“日本の山” 専用電話 ☎03-3503-0223

担当: 梶山、渡邊、紀平、佐々木、児玉

e-mail: kokunai@alpine-tour.com http://www.alpine-tour.com/japan/index.html

- 東京 / 〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 (第7東洋海ビル4階) ☎03(3503)1911 FAX03(3508)2529
 大阪 / 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階) ☎06(6444)3033 FAX06(6444)3032
 名古屋 / 〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-2 (第3千福ビル3階) ☎052(581)3211 FAX052(561)8338
 福岡 / 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8 (セントラルビル5階) ☎092(715)1557 FAX092(715)0826
 広島 / 広島サービスステーション (大阪支店転送電話) ☎082(542)1660
 仙台 / 仙台サービスステーション (東京本社転送電話) ☎022(265)4611

営業時間のお知らせ / 平日: 9:30~18:30、土日祝: 定休

総合旅行業務取扱管理者 梶田広明(東京) 大島義広(大阪) 中川元宏(名古屋) 渡部秀樹(福岡)

北海道 / 北海道地区総代理店(株)りんゆう観光 〒060-0909 札幌市東区北9条東2丁目 ☎011(711)7106 FAX011(731)1456

(受託販売) 観光庁長官登録旅行業第923号 総合旅行業務取扱管理者・植田拓史

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱責任者にお訊ねください。

登山に関する最新データを網羅して好評発売中

登山白書2017

2015年4月に設立した山と溪谷社ヤマケイ登山総合研究所が編集、刊行する『登山白書2017』を、7月に発売いたしました。

当社は創業以来、87年の長きに渡る皆様からのご支援のなかで、様々な情報の発信を続けていますが、この度、登山界、業界全般を通じて調査、収集、研究されている情報を包括し、2016年に続き年度版の『登山白書』を刊行させていただきます。

8月11日の「山の日」、スポーツライミングの東京五輪種目化など、新しい話題も多い登山界ですが、この1年の動きをまとめたイヤブックスとして、ぜひご活用ください。

また、今年度の登山白書は「遭難事故を減らす」という社会的使命を果すべく、「この1年間の遭難事故統計」を柱に構成しております。皆様の活動の一助となれば幸いです。

ヤマケイ登山総合研究所 所長 久保田賢次

「登山白書2017」の主な内容

山で死んではいけない —全国遭難発生ポイント地図—

●初めての「山の日」—
全国各地で催しが開催

●増加するSNS登山サークルの現状—
登山界との溝を分析する

●登山界この1年

「山の日」総決算・各地で山の日イベント開催／スポーツライミングが東京五輪種目に／日本山岳協会が日本山岳・スポーツライミング協会に名称変更／那須岳の雪崩事故／ヘリコプター救助有料化などの動き／北海道豪雨で林道閉鎖が相次ぐ／熊本地震と阿蘇山の噴火／新しい国立公園が誕生／白山で登山計画書の届けが義務化／屋久島で入山料徴収が開始／群馬県も山のグレーディングを発表／トレイルラン人気は拡大。登山初心者への啓発が課題／最新ウェア、ギアのトピック／南谷真鈴エクスプローラー・グランドスラム達成／追悼。この1年間にお亡くなりになられた方々を偲ぶ／田部井淳子さん、斎藤一男さん、南博人さん、伊藤正一さん、徳久球雄さん 他

●2017年山岳遭難事故の発生状況
まとめと、山岳遭難事故事例集

北アルプス北部／北アルプス南部／ハヶ岳／中央アルプス、乗鞍、御嶽／南アルプス／奥多摩・奥武蔵／奥秩父・大菩薩／丹沢・道志／富士山／白山・北陸／鈴鹿・伊吹／大峰・台高 ほか

●全国山域別入山者数

知床・羅臼岳／白神山地／磐梯山・大朝日岳／尾瀬／箱根・金時山／那須・茶臼岳／富士山／大台ヶ原／大山／屋久島／高尾山／筑波山／上高地 ほか

●山岳観光地における外国人登山者の
動向

●2016年の気象を振り返る

●Yamaki Onlineの調査に表れた
登山用具購買実態

●2016年のアウトドア市場の動向
—「スポーツ産業白書」の調査、分析より

●世界登山界の動向2016／17

●山岳関係の書籍、雑誌の動向

●山岳関係のエンターテインメント作品の動向

●登山に関する最新研究

登山者の学びに関する実態／筑波大学山岳科学センターの取り組み／高校山岳部の安全対策／ヤマビルを研究する子どもたち

●登山・山岳関連専門家名簿
テーマ別研究者名簿／
日本登山医学会認定山岳医

●搜索救助活動と費用の実態

●登山界365日—この1年間のできごと—



登山白書2017

【仕様】A4判 160ページ
2,800円+税
2017年7月19日刊行

■お問い合わせは、下記へお願いいたします。

山と溪谷社 ヤマケイ登山総合研究所 久保田賢次

〒101-0051 東京都千代田市神田神保町1-105 神保町三井ビルディング
TEL : 03-6744-1912 FAX : 03-6744-1929
Mail : kubota-ke@yamakei.co.jp