

Web予約はこちらから 

山へ行こうよ。

アルパインツアー

日本の山

《 空見ハイキング／雪山講習会(STEP1) 》

雪山の天気を学ぶ

上信国境・根子岳と四阿山 2 日間

山に登ることは空に近づくこと。空見ハイキングでは「雲や風の気持ちとは?」「天気が崩れるサインは?」「あの雲はどうしてあんな形なの?」など、いつも見上げている雲を、同じ目線で、時には雲を見下ろしながら、たっぷりと楽しみます。雲や風の変化などから天気を予想する方法を学び、雲や空を見ることの楽しさを体験します。

今回は雪山の天気を学びに、ヤマテン代表・山岳気象予報士の猪熊隆之さんと、上信国境の名山・根子岳と四阿山に登ります。

1 日目は空を観察しながらスノーシューで根子岳を往復し、宿に戻り座学を行います。2 日目は長大な雪の斜面を登り、日本百名山・四阿山へ。スノーシューでアプローチして、雪の状態により稜線でアイゼンに履き替えます。天気によっては1 日目に四阿山を往復することもあります。

【出発日】2026 年 2 月 7 日(土)

【参加費】68,000 円

【集合場所/時間】JR 北陸新幹線 上田駅 / 8:00

《ツアーレベル》

体力：3（中級）

難易度：3（1～5 段階中）

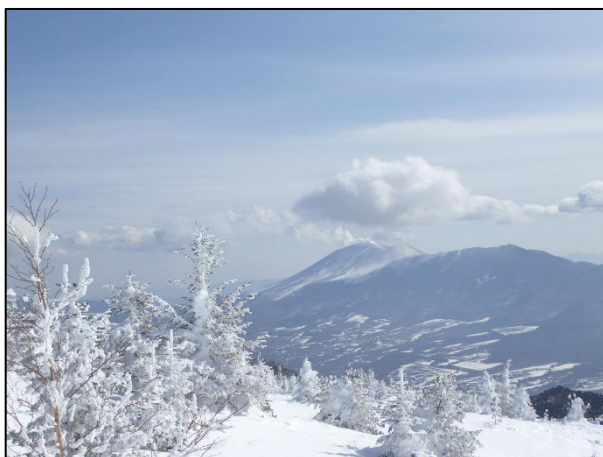
歩行ペース：3（標準的なペースで歩くコース）

ガイドレシオ：5：1（参加者 4～6 人に 1 ガイド同行）

 [ツアーレベルの詳細](#)



▲四阿山に向けて



▲四阿山から浅間山を望む

《雪山講習会 STEP1 へのご参加にあたって》

雪山講習会 STEP1 は、雪山初級の方や雪山入門からステップアップしたい方などに適しています。日頃から登山を行い、夏山縦走経験があること、相当の体力があることが必要です。

【必要装備】☐雪山基本装備 ☐冬用登山靴 ☐10 本爪以上のアイゼン ☐ピッケル・ストック
☐冬用アウター上下 ☐冬用グローブ式 ☐登山用スノーシューまたはワカン

【旅行条件】 ※お申し込みの前にご一読ください  [旅行業約款（募集型企画旅行契約）](#)

- 最少催行人数：9人
- 食事：朝1回、夕1回（昼食は行動食をご持参ください。）
- 講師：猪熊 隆之（山岳気象予報士・ヤマテン代表）
- 同行：アルパインツアーのツアーリーダー（登山ガイド）が同行します。
- 宿泊先：プチホテルリすの森
- 歩行時間：1日目 約4時間、2日目 約6時間
- スノーシューレンタル：ご希望の方は事前にお申し込み下さい（料金3,000円）
- 備考：登山に不要な荷物は宿に預けられます。

【行程】

〔1日目〕上田駅＝ペンションリすの森＝菅平高原入口（1450m）…根子岳（2207m）…菅平高原入口＝菅平高原・ペンションリすの森（泊）

〔2日目〕＝菅平高原入口（1450m）…小四阿…中四阿（2106m）…四阿山（2354m）…菅平高原入口＝ペンションリすの森＝真田温泉（各自入浴）＝上田駅（18：00 予定）

（行程中の記号：＝：専用車、…：徒歩）

【講師紹介・メッセージ】

猪熊 隆之（いのくま たかゆき）

ヤマテンの代表取締役。中央大学山岳部元監督。国立登山研修所専門調査委員及び講師。「山の日」アンバサダー。山に登ること、天気を予想すること、雲を見ることが三度の飯より好き。登山歴は、エベレスト（8,848m）、マナスル（8,163m）、チョムカンリ（7,048m チベット）登頂、剣岳北方稜線冬季全山縦走など。朝日新聞甲信越版で「空の百名山」を連載中。山岳気象大全（山と溪谷社）他、著書多数。「マツコの知らない世界」などテレビ出演多数。

「山は雲を観察したり、学んだりする最高のフィールドです。それは、平地から雲を見ると、どうしても下から見上げてしまうので、平面的にしか見えないのに対し、山では、立体的に雲を捉えられるほか、稜線や尾根上では斜面を昇ってくる上昇気流によってできる雲を体感でき、山を挟んだ両側における雲のでき方の違いも観察できます。空気は目に見えませんが、雲は空気の状態を語ってくれています。雲の聞えない声に耳を傾けながら、楽しく山を登りましょう！」

※交通のご案内（参考）

〔往路〕東京 06:28 発－＜北陸新幹線はくたか 551 号＞－上田 07:50 着

〔復路〕上田 18:37 発－＜北陸新幹線はくたか 572 号＞－東京 20:00 着

【旅行企画・実施（電話予約・お問い合わせ）】

アルパインツアーサービス株式会社

TEL：043-290-9699（代表）

TEL：050-8881-3815（日本の山専用ダイヤル）

メール：kokunai@alpine-tour.com ホームページ：<https://alpine-tour.com>

〒284-0001 千葉県四街道市大日 420-3 八洲ビル 2F

（観光庁長官登録旅行業第 490 号/一般社団法人日本旅行業協会正会員/ボンド保証会員）

Web予約は
こちらから 