

2024 (R6) 年度 東京都山岳連盟 雪山教室 カリキュラム

安全登山教室委員会

日程		項目	実施場所 (予定)	講習内容	詳細	宿泊先 (予定)	
2024	12月	5日(木)	机上 0	秋葉原ふれあい会議室(詳細別途) オンライン (Zoom) 併用で実施	開校式 雪山への準備と装備	参加者にむけた今期の雪山教室全体のオリエンテーションです。また必要とされる道具や衣類について説明します。	-
		12日(木)	机上 1	秋葉原ふれあい会議室(詳細別途) オンライン (Zoom) 併用で実施	雪山の気象	冬の気象を中心に天気図などの見方からその予測、情報の利用方法など専門家から解説してもらいます。またロープの結びかたの講習を行います。	-
		21日(土) ~22日(日)	実技 1	谷川岳西黒尾根下部・天神平周辺	雪山体験、耐寒体験、体力確認、雪に慣れる	雪山を経験します。1回目は登頂することを目標とせず、本格的に装備や衣類を身に付けて、「動いてみる」ということを狙いとします。	湯檜曾 湯の陣
2025	1月	16日(木)	机上 2	秋葉原ふれあい会議室(詳細別途) オンライン (Zoom) 併用で実施	雪上歩行の基本、アイゼン、ピッケルワーク、その他雪山の基本	雪山特有の技術であるアイゼン、ピッケルの使用方法などについて実技の前に解説します。またロープの結びかたの講習を行います。	-
		18日(土)~19日(日)	実技 2	富士山5合目周辺	雪上基本訓練、キックステップ、固定ロープの通過	富士山5合目周辺まで歩き、宿泊小屋周辺でアイゼンを装着しての歩き方、ピッケルを使用して滑落止め、耐風姿などの冬山に必須の技術を習得します。また固定ロープを通過する技術も習得します。	佐藤小屋
	2月	13日(木)	机上 3	秋葉原ふれあい会議室(詳細別途) オンライン (Zoom) 併用で実施	救急法、凍傷、低体温症	雪山で起こりうる怪我、病気などの緊急時の対応【ファーストエイド】について、専門家からの話を聞きます。	-
		15日(土)~16日(日)	実技 3	八ヶ岳・硫黄岳	雪山総合技術、冬季の登頂	実技3回目はよいよ雪山に挑戦します。八ヶ岳・硫黄岳を目指します。	赤岳鉱泉
		20日(木)	机上 4	秋葉原ふれあい会議室(詳細別途) オンライン (Zoom) 併用で実施	緊急避難、雪洞の作り方	天候急変など冬山では緊急避難の手段として雪洞を構築することは重要な技術のひとつです。そのノウハウを熟達者から話を聞きます。	-
	3月	8日(土)~9日(日)	実技 4	谷川岳 (テント泊)	雪洞構築体験、緊急避難、雪山総合技術、冬季の登頂	1日目は土合ロープウェイ駅周辺にて班ごとにビバークをイメージした雪洞を作成します。その後、テントを設営を経験、実際にテント泊も行います。食事も班ごとにメンバーで協力して冬のテント生活を経験します。翌日は天神尾根より谷川岳頂上を目指します。	テント泊 (土合山の家周辺)
		13日(木)	机上 5	会場未定 オンライン (Zoom) 併用で実施	雪崩、アバランチトランシーバー	冬山で危険な要素のひとつとして雪崩があります。この種類やメカニズムについて解説するとともに、もし遭遇した時の対処として有効な装備アバランチトランシーバーについて専門家から話を聞きます。	-
		22日(土)~23日(日)	実技 5	八ヶ岳・赤岳(テント泊)	雪山総合技術、岩稜のあるピークの積雪季登頂	講習会最終日は八ヶ岳の主峰・赤岳を目指します。宿泊も谷川岳の経験を生かして、班ごとにテント生活を経験します。	テント泊 (行者小屋周辺)
	4月	未定	修了式	目黒さつきビル(予定)	修了式	4か月にわたる教室を終了した方に修了証を授与し、今後の山旅について受講生や講師いっしょに絆を広げています。	-

受講料 (消費税・保険料・装備消耗費含む) 98,000円、個人会員及び加盟団体員: 93,000円

交通費、宿泊費は、別途実費負担となります。または貸切バスを利用する場合、乗車人数で割った金額の負担をお願いします。

募集人員 最低催行人員 15名 最大 30名 対象年齢 18歳から65歳頃

■オプション ※オプション山行の受講費は別料金になります。

日程		項目	実施場所 (予定)	講習内容	宿泊先(予定)	各費用	
2025	2月	1日(土)~2日(日)	OP	1 廻り目平周辺、岩根山荘アイスツリー	アイスクライミング体験	岩根山荘	¥20,000
	3月	1日(土)~2日(日)		2 八ヶ岳・天狗岳	雪山登頂	本沢温泉	¥20,000
	4月	12日(土)~13日(日)		3 焼岳	焼岳登頂、上高地散策 (釜トンネルを歩いて上高地へ)	中ノ湯他	¥20,000
	4月	26日(土)~27日(日)		4 宝剣岳、木曾駒ヶ岳	宝剣岳と木曾駒ヶ岳の登頂	宝剣山荘	¥23,000

オプション受講料は消費税・保険料含みます。交通費、宿泊費は、別途実費負担となります。

催行人員は、最低7名といたします。

オプションは、原則、実施日の2か月前を申し込み締め切りとします。