

もくもく登山塾 レベル 1 (2018 年版)

～日本山岳ガイド協会認定ガイドが指導する登山教室～



登山はただ山を歩く体力があれば OK？

いえいえ、そこにはルールやマナーもあれば様々なリスクもあります。

登山を「自己責任」で安全に楽しむためには、必要な装備を用意することはもちろん、知識や技術を身に付け、想定されるリスクに備える必要があります。

実は、それを理解し実践している“健全な登山者”は極稀な存在です。山にどれだけの“遭難予備軍”が溢れているかは、この「もくもく登山塾」にご参加いただければ容易く理解することができるでしょう。

日本山岳ガイド協会認定の福島県を代表する若手ガイドたちが指導する登山教室。これから始める方も、これまで学ぶことなくなんとなく山歩きをしていた方も、これを機会に脱・遭難予備軍！

家族が安心して山に送り出してくれる、仲間が安心してリーダーを任せられる、そんな“健全な登山者”を目指しましょう。

はじめにお読みください。

もくもく登山塾「レベル1」のご案内

- もくもく登山塾「レベル1」は、安心、安全に山歩きを楽しむための知識、技術を身に付けたい方を対象とした、以下の7つの講習で構成されています。
それぞれ、設定された参加条件を満たす方であればどなたでもご参加いただけます。
 - 一步先に行く登山者になる！ 安全登山講習
 - 移ヶ岳で体験！ はじめての登山（入門）
 - 黒森山で学ぶ！ 疲れにくい山歩き講習（初級）
 - 登山体型を目指す！ 岩場・鎖場の歩き方&登山に役立つトレーニング講習（屋内編）
 - 背戸峨廊で学ぶ！ 岩場・鎖場の歩き方講習（中級）
 - やさしく学ぶ！ 読図基礎講習
 - 至仏山で体験！ はじめての山小屋泊登山（中級）
 - 田代山&帝釈山で体験！ 長めの行程で秋を満喫登山（中級） **NEW!**
 - 日山で学ぶ！ 共同装備で芋煮登山（初級） **NEW!**
 - 鬼面山&箕輪山で体験！ 悪路でワイルド登山（中級） **NEW!**
- 初回参加時に「レベル1 塾生カード」をお配りします。講習参加回数によって特典もございますので、次回以降の講習に参加する際には忘れずにご持参ください。
- 特に記載がない限り、料金にはガイド代と傷害保険代が含まれます。もくもく自然塾ガイドセンターにご集合いただく方を除いては現地での精算となりますので、お手数ですができるだけ**釣銭**がいらぬようにご用意ください。
- コースによってはロープウェイ代や駐車場代、山小屋宿泊代等が別途必要になります。
- 持ち物については、装備表（P9）で必ずご確認ください。**
必須装備（◎がついたもの）は個人が携帯する装備ですので、夫婦・カップル・友人同士で共同で持つということがないようにお願いします。
装備が不足している場合は、参加をお断りする場合がございます。安全なツアー催行にご協力ください。
- 講習ごとにいくつかの集合場所を設定しています。**参加申し込みの際にご希望の集合場所をお申し出ください。**
- 催行に問題のある暴風雨や雷雨でない限りは雨天でも実施**いたしますが、当日の天候によっては中止またはコースを変更する場合がございます。
- 催行日以外の講師の派遣にも対応しておりますのでご相談ください。
講師料（30,000円/日）と派遣先までの交通費実費、宿泊費や資料コピー代（必要な場合のみ）をご負担ください。

講師の紹介

林 千明 (はやし ちあき)

NHK につぼん百名山にて「安達太良山」を担当した、もくもく自然塾の元気印。彼女の元気に感染して、ツアーに参加する前よりも元気になる人が続出中。スキーとスノーボードのインストラクターも務める。

福島県会津若松市生まれ。猪苗代町在住。東北山岳ガイド協会所属。所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、日本山岳ガイド協会認定スキーガイドステージ I、全日本スキー連盟スキー準指導員、全日本スキー連盟スノーボード指導員、野外災害救急法（40 時間）修了ほか



渡邊 亮 (わたなべ りょう)

「ならぬことはならぬものです」を地で行く、会津が生んだサムライガイド。登山だけでなく、バックカントリーやキャニオニング、カヌーなどのガイドも務めるマルチプレイヤー。NHK の「おいで、東北」男子としても注目を集める。

福島県会津坂下町生まれ。北塩原村在住。東北山岳ガイド協会所属。所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、日本山岳ガイド協会認定スキーガイドステージ I、レスキュー3TRR-T、レスキュー3SRT-I、日本スノーボード協会認定 C 級インストラクター、野外災害救急法（40 時間修了）ほか



五十嵐 理沙 (いがらし りさ)

広島県広島市生まれ。須賀川市在住。東北山岳ガイド協会所属。所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、WAFA アドバンスレベルほか

五十嵐 潤 (いがらし じゅん)

福島県須賀川市生まれ。須賀川市在住。東北山岳ガイド協会所属。所持資格は、日本山岳ガイド協会認定登山ガイドステージ II、CONE 学校支援リーダーほか

お申し込み方法

- まず、このプログラム詳細の内容をよくご確認ください。
グループでお申し込みの場合は、代表者も含め**参加者全員が必ずご確認ください。**
- 次に、参加希望日の **7 日前**（屋内プログラムは 3 日前）までにお電話（0241-23-9018）にてお申し込みください。
- 最後に、下記のいずれかの方法で**申込用紙および同意書**を入手し、必要事項を記入後、FAX（024-505-4826）または郵便または E メール添付の何れかの方法でお送りください。
 - ホームページから参加申込書および参加同意書をダウンロードする。
 - 参加申込書および参加同意書を自宅に郵送してもらう。

※お電話にて申し込みいただく前に申込書や同意書だけをお送りいただいた場合は申し込みを受理できませんのでご注意ください。

※開催が決定していれば 7 日前を過ぎてのお申し込みもお受けできる場合がございますのでご相談ください。

※年度内において2回以上ご参加いただく場合、初回参加時にご記入いただいた個人情報に変更がない限りは申込書および同意書を再度お送りいただく必要はございません。（上記お申し込み方法「2.」まででお申し込み完了となります。）

キャンセルについて

お申し込みを取り消す場合は必ずお電話にてご連絡ください。

天災、催行に問題のある暴風雨や雷雨、事故（事故証明書をご提出いただきます。）、事件などを除く理由によりプログラムの参加を中止する場合には、下記のキャンセル料を頂戴いたします。

プログラム開始日の7日前から2日前まで	料金の 30%
プログラム開始日の前日および当日	料金の 50%
連絡なしの当日キャンセル	料金の 100%

当日遅刻等により参加できなかった場合や、病気やケガによりお申し込みを取り消す場合も上記キャンセル料の対象となりますので、集合場所・時間の事前確認および健康管理にご留意ください。

お申し込み・お問い合わせ先

裏磐梯 もくもく自然塾

〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字小野川原 1092-38

TEL : **0241-23-9018** (9:00~20:00) FAX : **024-505-4826** (24時間)

E-mail : info@moku2-outdoor.com URL : <http://moku2-outdoor.com/>

2018.3.23 「もくもく登山塾レベル1（2018年版）」初版。

※このプログラムの詳細は、予告なく内容が変更される場合があります。

変更履歴

2018.3.30 講習(5)の曜日間違いを修正。

2018.3.31 講習(3)の曜日間違いを修正。

2018.8.22 講習(8)以降を追加。

(1) 一歩先を行く登山者になる！ 安全登山講習

レイヤリング、道具の選び方、靴の履き方、ザックのフィッティング、パッキング、ルール・マナー、計画の立て方、適切な食料や飲み物の量、歩行技術、読図、行程管理、気象、ファーストエイド、山岳保険、山用語などなど。

年間 250 日以上をフィールドで過ごす経験に基づいた、登山用品店スタッフや自称「山のベテラン」も意外に知らない安全登山のための予備知識を、座学に実習も交えながらガイドがこっそりお教えします。（これまで受講された方もご参加いただけます。）

[開催日] (1) 2018 年 4 月 14 日 (土) (2) 2018 年 4 月 17 日 (火)

[体力度] ★ (普段歩き慣れていない方でも楽しむことができます。)

[集 合] 9:15 もくもく自然塾ガイドセンター

[参加費] 5,000 円 (税込)

[会 場] もくもく自然塾ガイドセンター内およびその周辺

[行 程] 座学および実習 (9:30) …昼休み…座学および実習…終了・解散 (15:30)

[定 員] 講師 1 名に対し 10 名まで / 最少催行人数 2 名

[備 考] ・筆記用具をご持参ください。

・すでに登山を楽しまれている方は、普段の登山装備と服装でお越しください。(他の方の装備や服装を見ることも勉強になります。)

(2) 移ヶ岳で体験！ はじめての登山 (入門)

またの名を「美しが岳」とも称される端正な山容で知られる移ヶ岳 (994m)。ここがはじめての登山の舞台です。靴の履き方やザックのフィッティングなど「安全登山講習」で学んだことを、基本の「き」からまず実践！ ただ登頂を目指すだけではない、はじめての“知識や技術を意識した登山”を経験しましょう。タイトルは“はじめての登山”ですが、もちろん経験者も大歓迎です。

[開催日] (1) 2018 年 5 月 6 日 (日) (2) 2018 年 5 月 8 日 (火)

[体力度] ★★ (2 時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 8:00 もくもく自然塾ガイドセンター

9:40 道の駅さくらの郷

10:20 瑞峰平 (移ヶ岳西側登山口) 駐車場

[参加費] 7,000 円 (税込)

[行 程] 西側登山口 (10:40) …移ヶ岳神社…移ヶ岳…東側登山口…西側登山口 (14:40)

[定 員] 講師 1 名に対し 8 名まで / 最少催行人数 2 名

[備 考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。

(3) 黒森山で学ぶ！ 疲れにくい山歩き講習（初級）

お椀を伏せたような、またはクジラのようにも見える山容が特徴的な黒森山。山頂からは会津盆地、猪苗代湖、飯豊の山々を望むことができます。講習では、歩きにくい急斜面のあるルートを選択。登山ならではの歩き方はもちろん、呼吸法や休憩の取り方など、疲れにくい山歩きをとことん追求します。

[開催日] (1) 2018年5月19日(土) (2) 2018年5月21日(月)

[体力度] ★★☆☆ (3時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 8:00 もくもく自然塾ガイドセンター

9:00 道の駅喜多の郷

10:00 板ノ沢登山口

[参加費] 7,000円(税込)

[行 程] 板ノ沢登山口(10:15)…沢コース…黒森山…尾根コース…板ノ沢登山口(15:15)

[定 員] 講師1名に対し8名まで / 最少催行人数2名

[備 考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。

(4) 登山体型を目指す！ 岩場・鎖場の歩き方&登山に役立つ トレーニング講習（屋内編）

「登山の一番のトレーニングは登山」とはよく言われますが、なかなかその時間を割くことが難しいのが実際のところ。そこで、山に行かなくても自宅やその周辺でお金をかけずにできる登山に役立つトレーニング方法を、ガイドがこっそり伝授。カッコイイかつバテにくい「登山体型」を目指しましょう。それに屋内での岩場・鎖場の歩き方講習を併せ、次回の岩場・鎖場の歩き方実習に備えます。

[開催日] (1) 2018年6月3日(日) (2) 2018年6月6日(水)

[体力度] ★ (普段歩き慣れていない方にもご参加いただけます。)

[集 合] 9:15 もくもく自然塾ガイドセンター

[参加費] 5,000円(税込) ※クライミングジム利用料(1,300円)が別途必要になります。

[会 場] クライミングジム ハレロック(もくもく自然塾ガイドセンター1F) およびその周辺

[行 程] 実習(9:30)…昼休み…実習…終了・解散(15:30)

[定 員] 講師1名に対し10名まで / 最少催行人数2名

[備 考] ・汗をかいてもよい、動きやすい服装でご参加ください。

・運動ができる上履き、運動ができる外履き、汗拭きタオル、飲料、着替えをご持参ください。

(5) 背戸峨廊で学ぶ！ 岩場・鎖場の歩き方講習（中級）

大きな事故につながる可能性のある岩場・鎖場。その通過の仕方を見るだけで、“健全な登山者”なのか“遭難予備軍”なのかが一目でわかります。2017年12月に入山規制が解除された背戸峨廊で、岩場・鎖場の安全な登り方・下り方を学びましょう。

[開催日] (1) 2018年6月24日(日) (2) 2018年6月25日(月)

[体力度] ★★★ (4時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 7:00 もくもく自然塾ガイドセンター

9:45 JR 江田駅

10:00 背戸峨廊登山口駐車場

[参加費] 9,000円(税込)

[行 程] 背戸峨廊登山口(10:15)…トッカケの滝…片鞍滝…三連の滝…背戸峨廊登山口(15:30)

[定 員] 講師1名に対し5名まで / 最少催行人数2名

[備 考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。

・ヘルメットが必須装備です。レンタル(500円)をご希望の方は、参加申し込み時に併せてお申し込みください。

(6) やさしく学ぶ！ 読図基礎講習

GPS機器があるから読図はできなくても大丈夫？ いえいえ、機器は登山計画を立てたり行程管理はしてくれませんが、それをするのはあくまで人間です。読図ができない＝計画や行程管理ができない＝遭難予備軍。そうならないために、基礎の「き」からやさしく学ぶ読図講習です。

座学で地形図の読み方の基本やプレートコンパスの使い方を学んでから、フィールドで実習を行います。(これまで受講された方もご参加いただけます。)

[開催日] (1) 2018年8月30日(木) (2) 2018年9月2日(日)

[体力度] ★ (普段歩き慣れていない方でも楽しむことができます。)

[集 合] 9:15 もくもく自然塾ガイドセンター

[参加費] 5,000円(税込)

[会 場] もくもく自然塾ガイドセンター内およびその周辺

[行 程] 座学(9:30)…昼休み…フィールド実習…終了・解散(15:30)

[定 員] 講師1名に対し10名まで / 最少催行人数2名

[備 考] ・フィールド実習は森の中で行う予定です。実習ができる服装、履物でご参加ください。

・二万五千分の一地形図「桧原湖」、プレートコンパス、筆記用具、分度器、三角定規(ものさしでも可)を忘れずにご持参ください。

(7) 至仏山で体験！ はじめての山小屋泊登山（中級）

はじめての山小屋泊登山を日本百名山のひとつ至仏山（2228m）で体験する2日間。意外と訪れる人が少なく静かな9月の尾瀬ヶ原や山小屋での一夜を満喫しつつ、山小屋で快適に過ごすためのコツや、意外と知らない人が多い山小屋利用のマナーについても学びましょう。食事、寝具、風呂のある山小屋ですので、日帰りに近い装備でご参加いただけます。

※レベル1の講習を2つ以上受講している方を対象とした講習です。

[開催日] 2018年9月8日（土）～9日（日）

[体力度] ★★★★★（7時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。）

[集 合] 6:30 もくもく自然塾ガイドセンター

8:45 JR 会津田島駅

12:00 戸倉バスターミナル駐車場

[参加費] 18,000円（税込）

[行 程] <1日目>

戸倉→（シャトルバス）→鳩待峠…山の鼻（14:30）

※山小屋到着後、余裕があれば尾瀬ヶ原散策

<2日目>

山の鼻（7:00）…至仏山…小至仏山…鳩待峠→（シャトルバス）→戸倉（14:00）

[定 員] 講師1名に対し6名まで / 最少催行人数3名

[備 考]

- ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
- ・宿泊費（1泊2食9,000円～9,500円）およびシャトルバス代（片道930円）が別途必要になります。

(8) 田代山&帝釈山で体験！ 長めの行程で秋を満喫登山 (中級)

頂上の湿原が素晴らしい南会津の名峰・田代山（1926.6m）と二百名山のひとつ帝釈山（2059.9m）を往復する、少し長めの行程の登山を体験。パンチの効いたアップダウンや金色に染まる風光明媚な湿原があるトレイルを踏破します。晩秋から初冬にかけてのレイヤリングや装備についても学びましょう。

[開催日] (1) 2018年10月8日(月・祝) (2) 2018年10月10日(水)

[体力度] ★★★☆ (5時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。)

[集合] 6:00 もくもく自然塾ガイドセンター

7:40 JR 会津田島駅

8:20 道の駅番屋

9:00 田代山猿倉登山口トイレ前駐車場

[参加費] 9,500円(税込)

[行程] 猿倉登山口(9:15)…田代山湿原…弘法大師堂…帝釈山…弘法大師堂…田代山湿原…猿倉登山口(15:00)

[定員] 講師1名に対し8名まで / 最少催行人数2名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。

(9) 日山で学ぶ！ 共同装備で芋煮登山(初級)

東北の秋の風物詩「芋煮会」。登山塾の仲間と一緒に山で芋煮会を楽しみましょう。全員で一つの鍋を囲むための道具・材料など、共同装備についても学びます。講習の舞台は、かつて富士山が見える日本北限の山と言われた日山。果たして富士山は見えるのでしょうか？

[開催日] 2018年11月4日(日)

[体力度] ★★★ (3時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。)

[集合] 8:00 もくもく自然塾ガイドセンター

9:00 JR 二本松駅

9:30 道の駅さくらの郷

9:50 田沢登山口(下)

[参加費] 7,000円(税込)

[行程] 田沢登山口(10:00)…日山…茂原登山口…田沢登山口(15:30)

[定員] 講師1名に対し8名まで / 最少催行人数2名

[備考] ・持ち物は「装備表」でご確認いただき、食器は必ずお持ちください。

- ・別途材料費（総費用の人数割り分）が必要となります。
- ・材料の買い出し等の準備は主催者側で行います。当日は材料等の共同装備を分担しますので、ザックの容量に余裕をもってご参加ください。

(10) 鬼面山&箕輪山で体験！ 悪路でワイルド登山（中級）

整備された歩きやすい登山道ばかり歩いていては、いつまで経っても登山技術は上がりません。藪漕ぎやぬかるみ連発のワイルドな登山道で、登山技術のレベルアップとメンタル強化を図りましょう。冬の足音が聞こえてきそうな鬼面山と箕輪山の周回コースで、ワイルド登山道踏破を目指します。

[開催日] (1) 2018年11月11日(日) (2) 2018年11月12日(月)

[体力度] ★★★☆ (5時間程度の山歩きを余裕をもってできる体力が必要です。)

[集 合] 8:00 もくもく自然塾ガイドセンター

9:00 横向登山口(上)

[参加費] 9,500円(税込)

[行 程] 横向登山口(上)(9:10) …旧土湯峠…鬼面山…箕輪山…鉄山避難小屋…箕輪山…横向登山口(下) …横向登山口(上)(15:00)

[定 員] 講師1名に対し8名まで / 最少催行人数2名

[備 考] ・持ち物は「装備表」でご確認ください。
・登山口にトイレがないため、事前に済ませてからご集合ください。

「もくもく登山塾レベル1」装備表

◎：必須装備 (◎)：講習によっては必須 ○：より安全・快適に過ごすための装備

装備	チェック	備考
帽子	◎	頭部の保護や熱中症、冷え対策に必須。
アウター	◎	防風性のあるもの。レインウェアで代用してもよい。
シャツ	◎	速乾性のある素材のもの。 袖の長さは季節や気温、天候によって決める。
パンツ	◎	速乾性のある素材のもの。 1泊以上の場合は予備のパンツを用意してもよい。
防寒着	◎	薄手のフリースやダウンなど、軽量で保温性の高いもの。
アンダーウェア（下着）	◎	速乾性のある素材のもの。綿製品は不可。 1泊以上になると、替えのアンダーウェアも用意してもよい。
グローブ	◎	素材や厚さは季節や気温、天候によって決める。
レインウェア（上下）	◎	上下セパレートタイプ。防水性・透湿性のある素材のもの。
靴下	◎	1泊以上のプログラムでは、濡れてしまった場合のために替えの靴下も用意してもよい。
登山靴	◎	履き慣れたもの。しっかりとした防水性のあるもの。新品は必ず試し歩きをしてから使用すること。予備の靴ひもも用意するとよい。
スパッツ	○	靴の中が濡れたり、小石が進入するのを防ぐ。
ザック	◎	携行する装備が入る大きさのもの。
ザックカバー	◎	ザックのサイズに合ったものを用意。 ザック内で大きめの防水スタッフバッグを用いてもよい。
食糧・飲料水	◎	食糧は、主食とは別に行動食も用意する。 食糧・飲料水とも十分な量を。
テルモス	(◎)	保温ボトル。 低体温症の危険性が考えられる季節や天気、エリアでは必須。
非常食	◎	万が一の場合のために。
調理道具	○	バーナー、コッヘル、燃料、食材、調味料、ライター等。
携帯座布団	○	
医薬品・救急用品	○	各自で必要なものを用意。
ヘッドライト	◎	予備電池も忘れずに。
ストック	○	登山道保護のため、石突きのキャップも忘れずに。
ロールペーパー	◎	ティッシュでもよい。使い終わったものは必ず持ち帰ること。
ゴミ袋	◎	ゴミはすべて持ち帰る。他にも濡れものを入れるなど何かと便利。
筆記用具	○	ポイントごとに時間をメモすると次の山行計画に役立つ。
時計	○	ポイントごとに時間をメモすると次の山行計画に役立つ。 高度計機能付きなら読図にも役立つ。
サングラス	○	紫外線防止のため。
日焼け止め	○	
カメラ	○	
携帯トイレ	○	最低限、紙等は必ず持ち帰ること。
ヘルメット	(◎)	クライミング用のもの。講習(5)では必須。
軽アイゼン	(◎)	6本爪以上。雪渓のあるルートや、凍結の可能性がある季節は必須。

*** 注意 *** (1) 装備表の内容はあくまでツアーの装備であり、個人で行く場合の装備としては不足しています。
(2) 自前の装備については、ツアー当日までに必ず使い方を把握しておいてください。