

# もくもく登山塾 レベル 2 (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。**

よくある大人数の登山教室は、質問しにくかったり、わからないまま次に進んでしまうなど、内容をしっかりと理解することは難しいものです。特に読図講習などは、その傾向が顕著に表れます。

**もくもく登山塾は完全少人数制。講師がご参加いただく皆さまを全力でサポートします。**

# はじめにお読みください。

## もくもく登山塾「レベル2」のご案内

- もくもく登山塾「レベル2」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、以下の講習で構成されています。講習(8)以降の情報につきましては、調整がつき次第追加されます。  
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。
  - 越後白山で学ぶ！ 残雪期の山歩き講習（中級）
  - やさしく学ぶ！ 山の危急時対応講習
  - 霊山で楽しむ！ クッキング登山（番外編）
  - 沼沢湖一周トレイルで体験！ ロングトレイル踏破（中級）
  - やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク基礎講習
  - 日光白根山を目指す！ 塾生リクエスト登山（中級）
  - ？？？で実践！ 読図実践講習（中級）
  - 那須連山・三本槍岳&朝日岳で体験！ 累積標高差 1000m 超登山（中級） **NEW!**
  - 安達太良山で学ぶ！ 登山リーダーの極意（中級） **NEW!**
  - やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク基礎講習 2 **NEW!**
- 初回参加時に「レベル2 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。
- 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、**釣銭がいない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、シャトルバス代、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（P11）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。
- 10月下旬以降は、場所によっては道路凍結または積雪の可能性がございます。自家用車でお越しの方は、スタッドレスタイヤまたはチェーンをご用意ください。
- 催行に問題のある暴風雨や雷雨、暴風雪でない限りは実施いたしますが、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。ただし、積雪期は 40,000 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、WAF A 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](mailto:info@moku2-outdoor.com) URL : <http://moku2-outdoor.com/>

2018. 3. 23 「もくもく登山塾レベル2（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. 4. 17 講習(4)の集合場所、時間設定を変更。

2018. 8. 22 講習(8)以降を追加。

## (1) 越後白山で学ぶ！ 残雪期の山歩き講習（中級）

春から初夏にかけて山には雪が残ることも…。例年残雪たっぷりの越後の霊峰「越後白山」（1012.4m）で、残雪の上をアイゼンに頼らず安全に歩く方法をしっかりと練習します。

**[開催日]** (1) 2018年4月21日（土） (2) 2018年4月23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]** 6:30 もくもく自然塾ガイドセンター

7:30 道の駅あいづ湯川・坂下

9:30 黄金の里会館駐車場

**[参加費]** 9,000円（税込）

**[行程]** 黄金の里会館（9:45）…慈光寺…尾根線登山口…白山…田村線七合目…慈光寺…黄金の里会館（14:30）

**[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」でご確認ください。
- ・アイゼン（6本爪以上）を必ずお持ちください。
- ・参加費には保険代が含まれません。アイゼンを使用できる山岳保険に加入していない方は、お申し込み時に併せてお申し込みください。（保険代はおそらく3,000円弱）

## (2) やさしく学ぶ！ 山の危急時対応講習

知識、技術、体力…万全の準備で登山に臨んだつもりでも、自分やパートナーのケガや急病などのアクシデントを100%避けるといえることはできません。万が一、登山中にアクシデントに見舞われた場合の応急処置や搬送方法などを実践的に学びます。

**[開催日]** (1) 2018年5月13日（日） (2) 2018年5月14日（月）

**[体力度]** ★（普段歩き慣れていない方で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]** 5,500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]** 基礎講習（9:30）…昼休み…屋内または屋外実習…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]**

- ・昼食をご持参ください。
- ・天気によっては屋外で実習をする場合もございます。屋外で活動ができる服装、履物でご参加ください。
- ・日帰り登山装備をご用意ください。

### (3) 霊山で楽しむ！ クッキング登山（番外編）

福島の紅葉の名所「霊山」。紅葉の時期ではありませんが、霊山で岩場・鎖場を体験的に歩きながらのクッキング登山です。避難小屋や自炊の山小屋に泊まる登山には欠かせないクッキング。「山の上で何が食べたいか？」「そのためには何を持って行けばよいか？」「軽量化を図るには？」「ゴミを減らすには？」などを考え、実践していただきます。ご参加いただいた皆さんが考案したメニューをお互いに参考にして、今後の山行に活かしていきましょう。

**[開催日]** 2018年5月27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

9:20 JR 福島駅西口

10:30 霊山登山口駐車場

**[参加費]** 7,000円（税込）

**[行程]** 霊山登山口（10:45）…見下し岩…護摩壇…霊山城址…東物見岩…蟻ノ戸渡り…五百羅漢岩…見下し岩…霊山登山口（14:30）

**[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」でご確認ください。  
・コッヘル、バーナー、食器、食材を必ずご用意ください。

### (4) 沼沢湖一周トレイルで体験！ ロングトレイル踏破（中級）

金山町のシンボリック的存在で、県内一の深さと東北でも有数の透明度を誇るカルデラ湖・沼沢湖。その西側に位置する惣山（816m）を中心に外輪山をめぐるトレイルに追加ルート（予定）を加えたロングトレイルの踏破を目指しましょう。

**[開催日]** (1) 2018年6月15日（金） (2) 2018年6月16日（土）

**[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]** 7:00 もくもく自然塾ガイドセンター

8:40 道の駅尾瀬街道みしま宿

9:10 沼沢湖駐車場

**[参加費]** 8,000円（税込）

**[行程]** 沼沢湖駐車場…福沢登山口（9:30）…惣山…前山…自然休養村センター…福沢登山口…+α（お楽しみ追加ルート予定）（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」でご確認ください。

## (5) やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク基礎講習

パーティーのリーダーや単独行者なら当然知っておきたいロープワークですが、結び方をひとつ覚えるだけでも時間がかかるものです。登山中にロープワークが必要となるいくつかのシチュエーションを用意し、そのための基本的な結び方を時間をかけて練習します。

**[開催日]** (1) 2018年7月1日(日) (2) 2018年7月2日(月)

**[体力度]** ★ (普段歩き慣れていない方で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]** 5,500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]** 基礎講習 (9:30) …昼休み…屋内または屋外実習…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]**

- ・昼食をご持参ください。
- ・天気によっては屋外で実習をする場合もございます。屋外で活動ができる服装、履物でご参加ください。
- ・ロープやスリング等はこちらでご用意いたしますが、お持ちのものをご持参いただいても結構です。(ご自身の装備で慣れるのが一番です。)

## (6) 日光白根山を目指す！ 塾生リクエスト登山 (中級)

もくもく登山塾・塾生の皆さんからの熱烈なリクエストにお応えします！ 日本百名山のひとつ日光白根山(2578m)を、ゴンドラは利用せず菅沼コースで目指します。前日は湯元温泉に宿泊し、湯ノ湖や戦場ヶ原を散策して足を慣らしましょう。

**[開催日]** 2018年7月7日(土)～8日(日)

**[体力度]** ★★★★★ (6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]** 9:00 もくもく自然塾ガイドセンター

11:00 道の駅たじま

13:30 日光湯元ビジターセンター

**[参加費]** 15,000円 (税込)

**[行 程]** <1日目> 日光湯元到着後、湯ノ湖や戦場ヶ原などを散策します。(ホテル泊)

<2日目> ホテル～菅沼登山口(7:30) …弥陀ヶ池…日光白根山…避難小屋…五色沼…弥陀ヶ池…菅沼登山口(13:30)

**[定 員]** 講師1名に対し8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：料金未定）が別途必要になります。
- ・ 行動食および飲料は行程を考慮した量をご用意ください。
- ・ 宿泊できる用意（着替えや洗面用具）をお願いします。
- ・ 現地合流、解散で2日目だけご参加いただくことも可能です。（参加費：12,000円）

## (7) ???で実践！ 読図実践講習（中級）

登山塾レベル1「やさしく学ぶ！読図基礎講習」で学んだことを、実際の登山において実践します。フィールドは福島市周辺地形で、詳しい場所はまだヒ・ミ・ツ。（※8月下旬発表予定）

どんな山でも地形図とコンパスをフル活用し、登山者の基礎能力である「読図力」をしっかり身に付けましょう。一昨年・昨年の読図実践講習とは異なる場所で行いますので、過去にご参加いただいた方も復習や腕だめしにぜひご活用ください。

**[開催日]** (1) 2018年9月17日（月・祝） (2) 2018年9月19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]** 7:00 もくもく自然塾ガイドセンター  
8:00 道の駅つちゆ（予定）

**[参加費]** 9,000円（税込）

**[行 程]** 集合場所～（車移動）～登山口…（読図実践）…登山口（14:30）～（車移動）  
～集合場所

**[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。
- ・ 後日お知らせする地域の二万五千分の一地形図を用意し、事前に磁北線を記入した上で防水対策をしてください。
- ・ プレートコンパス、筆記用具をご用意ください。



## (8) 那須連山・三本槍岳&朝日岳で体験！ 累積標高差 1000m 超登山（中級）

那須連山の代表格・三本槍岳（1916.9m）と朝日岳（1896m）を北温泉を起点にめぐり、累積標高差 1,000m 以上の登山に挑戦。行動時間が長く起伏に富んだこのコースは、登山者としての成長と未熟さ、そして自然の素晴らしさを教えてくれることでしょう。

**[開催日]** (1) 2018年10月14日(日) (2) 2018年10月17日(水)

**[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]** 5:40 もくもく自然塾ガイドセンター

7:30 JR 新白河駅

8:20 北温泉駐車場

**[参加費]** 10,000円(税込)

**[行程]** 北温泉駐車場(8:30)…中の大倉尾根…赤面山分岐…北温泉分岐…三本槍岳…北温泉分岐…朝日岳…峠の茶屋避難小屋…峠の茶屋…大丸温泉…北温泉駐車場(16:00)

**[定員]** 講師1名に対し6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) 安達太良山で学ぶ！ 登山リーダーの極意（中級）

仲間とわいわい楽しい登山や一人でマイペースに楽しむ登山の経験はあっても、自分が登山リーダーとなる経験は意外と少ないものです。今回は、比較的登り慣れた安達太良山で登山リーダーになってもらいます。リーダー目線での登山は、普段の登山と一味違い更なるステップアップにつながることも間違いなし！ 講師が仕掛けるトラップにも立ち向かいましょう。

**[開催日]** (1) 2018年10月28日(日) (2) 2018年10月29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

8:50 道の駅つちゆ

9:20 あだたら高原スキー場センターハウス

**[参加費]** 8,000円(税込)

**[行程]** ロープウェイ乗り場(9:30)～(ロープウェイ)～ロープウェイ山頂駅…仙女平分岐…安達太良山…峰の辻…くろがね小屋…あだたら高原スキー場(14:30)

**[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」でご確認ください。

- ・ロープウェイ料金（片道）1,000円が別途必要になります。

## (10) やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク基礎講習 2

リーダーや単独行者なら当然知っておきたいロープワーク。「(5) やさしく学ぶ！ 登山で役立つロープワーク基礎講習」の第2弾となる今回は、快適に過ごせるツェルトの張り方をベースに、登山で役立つロープワークをじっくりと学びます。

**[開催日]** (1) 2018年12月8日(土) (2) 2018年12月10日(月)

**[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]** 5,500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]** 基礎講習（9:30）…昼休み…屋内または屋外実習…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]** ・昼食をご持参ください。

- ・天気によっては屋外で実習をする場合もございます。屋外で活動ができる服装、履物でご参加ください。
- ・普段山に持参しているツェルト（細引き等も含む）をご用意ください。

## 「もくもく登山塾レベル2」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。積雪期は耳まで覆うものを用意する。
アウター	◎	防風性のあるもの。無積雪期はレインウェアで代用してもよいが、積雪期は積雪期用のものが望ましい。
シャツ	◎	速乾性のある素材のもの。季節や気温、天候によって厚さを決める。
パンツ	◎	速乾性のある素材のもの。季節や気温、天候によって厚さを決める。
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。積雪期は厚さを工夫したい。
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。
グローブ	◎	素材や厚さは季節や気温、天候によって決める。積雪期は厚手のものと薄手のものをレイヤリングすると、防寒性と使い勝手がいい。
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。積雪期は積雪期用のものが望ましい。
靴下	◎	ウールなど、クッション性があり濡れても冷えにくいものを。季節や気温によって厚さを決める。
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、雪や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、調味料等。自炊時は必須。
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。積雪期は必須。
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。
スノーシュー	(◎)	積雪期は必須。レンタル可能（ストックとセットで2,100円）。
雪崩ビーコン	(◎)	積雪期は必須。レンタル可能（1,200円）。
軽アイゼン	(◎)	6本爪以上。残雪期や初冬は必須。

\*\*\* 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。