

はれがさや登山塾 (2023 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～



はじめにお読みください。

あなたが一緒に山に登ってはいけない人を判断するための 8 つの指針

あなたがもし安全に登山を楽しみたいのであれば、下記に当てはまる人と一緒に山に登ることは避けることをおすすめいたします。

1. 登りで登山靴の踵が地面から浮いている人。
2. 地図アプリを見ながら山に登る人
3. 山で道を尋ねる人
4. 下りで登りの人とすれ違う際に立ち止まらない人
5. 鎖場で鎖に両手で掴まる人
6. ザックのサイドポケットにペットボトルやテルモスを入れている人
7. インターネットで一緒に山に登る仲間を募集する人
8. 7.に応募する人

なぜなら、そこに十分な経験、技術、知識のある登山者はいないと断言できるからです。

(その理由は、各講習にてお話しいたします。)

中高年登山者の山岳遭難が「多い」という誤解

2021 年の山岳遭難発生件数は 2,635 件。遭難者数は 3,075 名（そのうち死者・行方不明者数 283 名、負傷者数は 1157 名）。これは、1 日あたり 7 件、8～9 名の山岳遭難が発生している計算になります。あなたは、これほどまでに危険なレジャーを他にご存知でしょうか。

山岳遭難に関するニュースでよく耳にする（目にする）のは「中高年登山者による」というキーワード。確かに 2021 年のデータ上も中高年登山者（40 代以上）による遭難が約 78%を占めています。



しかしながら、はれがさや登山塾ではこの山岳遭難に関するデータに別の視点から注目しています。それは、山岳遭難者の約 22% (5 人に 1 人以上の割合) は 30 代以下の若い層の登山者によるものだということです。

ここで、いわゆる「中高年」に括られる登山者の絶対数を考えれば、中高年登山者による山岳遭難が決して多いわけではない(年齢層に関係なく押し並べて多く、むしろ若い層に多いと言えるかもしれない)、ということをご理解いただけるかと思います。

山岳遭難が増加し続けるたったひとつの理由

では、なぜ山岳遭難発生件数は増加し続けるのでしょうか？

その根本的な要因は、『登山者が自身に不足しているスキルに気づいていないこと』にあります。

登山者として未熟であるため、その山に登るにあたり考えられるリスクを想像することができない。その山に登るための知識や技術、装備が不足しているにもかかわらず、それに気づいていないため何の疑問も持たずに山に登る。当然、救助要請しなければいけない事態に遭遇する可能性が高くなる。そして、危急時に対応できるスキルがないため、救助要請せざるを得ない状況になる。

インターネットやスマホの普及により情報入手が容易になり、多くの登山雑誌が刊行され、登山者向けアプリも益々開発が進み、登山者にとってはこれだけ便利な世の中になっているにもかかわらず、遭難者の 5 人に 1 人以上の割合が情報強者であるはずの若い層の登山者なのです。

なぜそんなことが起きるのでしょうか。

そこには、情報入手が容易になった反面、その情報の内容が正しいかどうか、情報を入手する側が正しくその内容を理解できるかどうかという事実。そして、世の中が便利になればなるほど人間が退化していく、という事実が存在します。(皆さんもカーナビを利用するようになって道を覚えなくなったという経験はありませんか？)

登山について学んでいる方にはご理解いただけるかと思いますが、残念ながら登山の知識や技術は記事や本を読んだだけで正しく身に付けられるものではありません。ましてや一朝一夕で身に付けられるものでもありません。

登山を始めてから物理的に十分な時間を持たない若い層の登山者やリタイヤしてから登山を始めた方、昨今のブームで始めた方などの場合、意識的に学ぶ場を持たない限りは知識や技術を身に付けられないのは必然と言えます。

自然環境の中で行われる登山において 100%安全が確保されることはなく、緊急事態が発生したとしてもすぐに助けてもらえる見込みもありません。

だからこそ人間は想定される様々なリスクに備えて山に臨むはずなのですが、それがなされていないことが山岳遭難が増加し続けるたったひとつの理由なのです。



個人でいくら山に登っても、登山について学ぶことはできない

では、遭難しないために登山者は何をすればいいのか。

まずは登山者自身が遭難するかもしれないという自覚を持ち、登山そのものを学び、想定されるリスクに備えて山に臨めばよいのです。

ただし、それを本当に理解し実践している“健全な登山者”は、実は極稀な存在です。逆に言うと、山でよい見本となるような登山者を見つけることは困難だということです。つまりは、個人で山に登っても登山について学ぶことは残念ながらほぼ不可能に近い、ということです。

山にどれだけの“遭難予備軍”が溢れているかは、この「はれがさや登山塾」にご参加いただければ容易くご理解いただけることでしょう。

「はれがさや登山塾」の目的は、そんな山に溢れる“遭難予備軍”をひとりでも減らすことです。

そのためには、よくある1~2時間程度の簡単な講座ではなく、より時間をかけた実践的な内容の講習の必要性を感じております。

年間200~260日程度をフィールドで活動する、日本山岳ガイド協会認定の福島県を代表するガイドたちが講師を務め、完全少人数制でより実践的に学ぶことのできる登山教室「はれがさや登山塾」。

これから登山を始める方も、これまで学ぶこ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てくれる、そんな“健全な登山者”を我々と一緒に目指しましょう。

(はれがさや登山塾 講師一同)

はれがさや登山塾のご案内

1. はれがさや登山塾は、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。

それぞれ、講習ごとに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。

- (1) その登山、本当に大丈夫？ 安全登山講習
- (2) やさしく学ぶ！ 読図基礎講習
- (3) ???で体験！ 読図実践講習
- (4) 額取山で体験！ 疲れにくい山歩き講習（初級）
- (5) 関山で挑戦！ 負荷を感じる8の字縦走（初級）
- (6) 磐梯山馬蹄形ルートで学ぶ！ 急坂の登り方・下り方講習（中級）
- (7) 月山で学ぶ！ 残雪期の山歩き講習（中級）
- (8) 帝釈山&田代山で愛でる！ 高山植物100本ノック（中級）
- (9) 那須茶臼岳&南月山で学ぶ！ ガレ場・ザレ場の歩き方講習（中級）
- (10) 鬼面山&箕輪山で鍛える！ 悪道の歩き方講習（中級）
- (11) 尾瀬・燧ヶ岳山麓で体験！ 秋の山小屋泊・周回トレッキング（中級）



(12)小野岳で学ぶ！ 急坂の歩き方講習～秋編～（初級）

(13)八溝山で体験！ 頂上から始まる山歩き（初級）

(14)花塚山で満喫！ 富士山が見える北限の山でお楽しみ登山（初級）

2. 参加費にはガイド代のみが含まれます。参加費のお支払いにつきましては、お申し込みの際の事前オンライン決済となります。
3. 参加費には山岳保険代（入院・通院費用、遭難捜索費用が補償されるもの）が含まれておりません。座学以外の講習につきましては、ご参加いただく前にご自身で必ず保険にご加入ください。また、当日は保険証券または保険内容を確認できる書類やデータなどを忘れずにお持ちください。
4. 日帰りおよびアイゼンを使用しない講習内容の場合に限り、弊社にて傷害保険（300円/名。遭難捜索費用は補償されません）のみご加入いただくことも可能です。ご希望の方はお申し込みの際に併せてお知らせください。
5. 講習内容によっては、宿泊費、ゴンドラ・リフト・ロープウェイ代、駐車場代等が別途必要になる場合がございます。
6. すぐに出発できる服装・履物でご集合ください。**持ち物については、装備表（P14～15）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。その場合もキャンセル料の対象となりますので忘れ物にはくれぐれもご注意くださいとともに、安全なツアー催行にご協力くださいますようお願いいたします。
7. 講習によっては複数の集合場所を設定している場合がございます。**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。**
8. **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**いたしますので、防寒・防水対策をお願いいたします。
9. **各プログラムは登頂をお約束するものではありません。**当日の天候、参加者の体力や技術、装備等の理由により現場でコースを変更する場合がございます。
10. 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 にっぽん百名山にて「安達太良山」「磐梯山」を担当した、はれがさやアクティビティーズの元気印。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。

日本山岳ガイド協会登山ガイド II/スキーガイド I、全日本スキー連盟スキー準指導員/スノーボード指導員、日本カヌー連盟カヌー指導員、野外災害救急法 (40 時間) 修了、第 4 級アマチュア無線技士ほか



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「おいで、東北」「テントを背負って」等出演。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。

日本山岳ガイド協会登山ガイド II/スキーガイド I、レスキュー3TRR-T/SRT-I、日本スノーボード協会インストラクター、日本カヌー連盟 SUP イグザミネーター/カヌー指導員、野外災害救急法 (40 時間修了)、第 4 級アマチュア無線技士ほか



桑原 信 (くわはら まこと)

はれがさや登山塾では主に自然観察系講習を担当。脳みそ筋肉系が多い登山ガイドにはめずらしく (?), 四季折々の花や野鳥などの自然観察も得意。積雪期は、パウダースノーを求め全国各地の山々に出没する。福島県郡山市生まれ。郡山市在住。東北山岳ガイド協会所属。

日本山岳ガイド協会登山ガイド II/スキーガイド I、尾瀬登山ガイド、福島県もりの案内人、第 4 級アマチュア無線技士ほか





(1) その登山、本当に大丈夫？ 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。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ます。過去に受講された方の復習参加も大歓迎です。

[開催日] 2023年4月15日(土)

[体力度] ☆(普段運動をしていない方もご参加いただける内容です)

[集合] 9:15 はれがさやベース

[参加費] 6,000円(税込)

[会場] はれがさやベースおよびその周辺

[行程] 9:30 座学および実習

12:00 昼休み

13:00 座学および実習

15:30 終了・解散

[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。

・日頃から登山を楽しまれている方は、ぜひ普段の登山装備と服装でご参加ください。

・受講者数に応じて集合場所および会場が変更になる場合がございます。その際には事前にお知らせいたします。

(2) やさしく学ぶ！ 読図基礎講習

地図アプリや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。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。過去に受講された方の復習参加も大歓迎です。

[開催日] 2023年4月16日(日)

[体力度] ☆(普段運動をしていない方もご参加いただける内容です)

[集合] 9:15 はれがさやベース

[参加費] 6,000円(税込)



[会 場] はれがさやベースおよびその周辺

[行 程] 9:30 座学（地形図の基本、プレートコンパスの使い方など）

12:00 昼休み

13:00 フィールド実習（実際の読図、ベアリングなど）

15:30 終了・解散

[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。屋外で活動できる服装、履き物でご参加ください。

・国土地理院発行 二万五千分の一地形図「桧原湖」（または同範囲の地形図）、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）をご持参ください。

・受講者数に応じて集合場所および会場が変更になる場合がございます。その際には事前にお知らせいたします。

(3) ???で体験！ 読図実践講習

「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、詳細はまだヒ・ミ・ツ。登山者の基礎スキル「読図力」をしっかりと身に付け、どんな山でも地形図とコンパスをフル活用できるように練習しましょう。

これまでにご参加いただいた方も、復習や腕だめしの機会としてぜひご活用ください。

[開催日] 2023 年 4 月 23 日（日）

[体力度] ★★☆（余裕を持って 4 時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集 合] 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…（読図を実践しながら登山）…登山口（14:30）＝（車移動）＝集合場所

[定 員] 講師 1 名に対し 7 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。

・課題ルートの地形図はこちらでご用意いたします。防水対策の準備をお願いします。



(4) 額取山で学ぶ！ 疲れにくい山歩き講習（初級）

会津と中通りを分ける場所に位置し、眺望が素晴らしい額取山。御霊櫃峠から入りアップダウンを繰り返す稜線歩きを楽しみながら、靴の履き方やザックのフィッティング、呼吸法や休憩と取り方など、街歩きとは異なる登山ならではの疲れにくい歩き方をとことん追求します。

[開催日] 2023年5月7日（日）

[体力度] ★★☆☆（余裕を持って4時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集 合] 9:00 上戸浜駐車場

9:50 御霊櫃峠登山口駐車場

[参加費] 10,000円（税込）

[行 程] 御霊櫃峠登山口（10:00）…黒岩山…大将旗山…額取山…大将旗山…黒岩山…御霊櫃峠登山口（14:00）

[定 員] 講師1名に対し7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) 関山で挑戦！ 負荷を感じる8の字縦走（初級）

山頂まで登り、登山口まで下る。そんなシンプルな登山もあれば、アップダウンを繰り返す登山もあります。特に、標高差の大きいアップダウンを繰り返すと身体にかかる負荷も大きくなり、足の痙攣が発生しやすいのもそんな登山ルートです。その負荷とうまく付き合う方法を学び、登山中級者へのステップアップを目指しましょう。舞台は「白河の関」に程近い関山（618m）です。

[開催日] 2023年5月20日（土）

[体力度] ★★☆☆（余裕を持って4時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集 合] 9:50 関山登山口駐車場

[参加費] 10,000円（税込）

[行 程] 関山登山口駐車場（10:00）…阿夫利神社…関山…（硯石コース）…硯石登山口…（車道歩き）…内松登山口…（内松コース）…関山…（丸沢コース）…丸沢登山口…関山登山口駐車場（14:30）

[定 員] 講師1名に対し7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。

・登山口にはトイレがありません。集合前に必ずお済ませください。



(6) 磐梯山馬蹄形ルートで学ぶ！ 急坂の上り方・下り方講習（中級）

日本百名山のひとつ「会津富士」とも呼ばれる磐梯山（1816m）で、比較的長時間の登山と、急な斜面のガレ場・ザレ場での安全で足腰にやさしい登り方・下り方を実践。森林限界を超える山での行動時、休憩時の注意点も伝授します。

[開催日] 2023年6月11日（日）

[体力度] ★★★☆（余裕を持って6時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集 合] 7:45 裏磐梯スキー場駐車場

[参加費] 12,000円（税込）

[行 程] 裏磐梯登山口（8:00）…火口壁…磐梯山…中ノ湯上…銅沼…裏磐梯登山口（15:30）

[定 員] 講師1名に対し7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。

・登山口にはトイレがありません。集合前に必ずお済ませください。

(7) 月山で学ぶ！ 残雪期の山歩き講習（中級）

春から初夏にかけて、山によっては雪が残っていることもあります。そんな季節にはカチカチに凍った雪渓で立ち往生していたり、滑落している登山者がよく見かけられます。残雪の代名詞、日本百名山のひとつ霊峰「月山」（1,984m）にて、残雪の上をアイゼンに頼らず安全に歩く方法をガッツリ練習しましょう。

[開催日] 2023年6月25日（日）

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

[集 合] 8:00 寒河江SA（ハイウェイオアシス）

9:00 姥沢駐車場

[参加費] 12,000円（税込）

[行 程] 姥沢駐車場（9:10）…リフト下駅＝（リフト）＝リフト上駅…牛首…月山…牛首…牛首分岐…牛首下…姥沢駐車場（15:30）

[定 員] 講師1名に対し7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。

・アイゼン使用時も補償対象となる山岳保険に必ずご加入ください。



- ・リフト乗車券（上り1回600円）および月山美化協力金（200円）が別途必要となります。

(8) 帝釈山&田代山で愛でる！ 高山植物 100本ノック（中級）

頂上の湿原が素晴らしい南会津の名峰田代山（1926.6m）と日本二百名山のひとつ帝釈山（2059.9m）を往復するちょっと長めの登山に挑戦。パンチの効いたアップダウンに汗を流しながら、湿原に咲く高山植物や福島県では帝釈山近辺でしか見られないオサバグサの可憐な姿に癒され、登頂だけではない登山の楽しみを見つけましょう。

[開催日] 2023年7月2日（日）

[体力度] ★★★（余裕を持って5時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集合] 8:00 道の駅番屋
8:50 田代山猿倉登山口（トイレ前）駐車場

[参加費] 12,000円（税込）

[行程] 猿倉登山口（9:00）…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7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) 那須茶臼岳&南月山で学ぶ！ ガレ場・ザレ場の歩き方講習（中級）

火山活動の影響を受けた山域では、ガレ場やザレ場が多く存在します。本講習では、日本を代表する活火山、那須茶臼岳（1915m）とお隣の南月山（1776m）でガレ場・ザレ場の歩き方を学びます。火山が創り出す荒々しい雄大な景色を、ロープウェイは使わずにじっくり歩いて堪能しましょう。

[開催日] 2023年9月3日（日）

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

[集合] 7:45 峠の茶屋駐車場トイレ前

[参加費] 12,000円（税込）

[行程] 峠の茶屋駐車場（8:00）…峰の茶屋…牛ヶ首…南月山…牛ヶ首…ロープウェイ山頂駅上分岐…茶臼岳…峰の茶屋…峠の茶屋駐車場（14:00）

[定員] 講師1名に対し7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。

(10) 鬼面山&箕輪山で鍛える！ 悪道の歩き方講習（中級）

整備された歩きやすい登山道は快適で気持ちのいいものです。でも、そんな道ばかり歩いても、登山者としてのスキルアップを図ることは残念ながらできません。藪漕ぎやぬかるみが連続するワイルドな登山道を歩いて、歩行技術のレベルアップとメンタル強化を目指しましょう。

[開催日] 2023年9月18日（月・祝）

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

[集 合] 8:50 横向登山口（上）

[参加費] 12,000円（税込）

[行 程] 横向登山口（上）（9:00）…旧土湯峠…鬼面山…箕輪山…横向登山口（下）…（車道歩き）
…横向登山口（上）（14:30）

[定 員] 講師1名に対し7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。

・登山口にはトイレがないため、集合前に必ずお済ませてください。

(11) 尾瀬・燧ヶ岳山麓で体験！ 秋の山小屋泊・周回トレッキング（中級）

長期間の山行などでは、山小屋にお世話になる場面が多くなります。食事やお風呂、寝具など環境が整っている尾瀬の山小屋に泊まり、山小屋でのマナーや快適に過ごすコツなどをお伝えします。

東北最高峰・燧ヶ岳の山麓を周回するコースで、冬の気配が近づく尾瀬の山歩きを楽しみましょう。

[開催日] 2023年10月14日（土）～15日（日）

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

[集 合] 9:30 尾瀬御池駐車場

[参加費] 18,000円（税込）

[行 程] <1日目>

御池＝（シャトルバス）＝沼山…沼山峠…尾瀬沼…沼尻…白砂峠…見晴（15:00）（泊）

※小屋到着後、余裕があれば尾瀬ヶ原周辺散策

<2日目>



見晴（7:00）…裏燧林道…御池（12:00）

[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。
・宿泊予約の都合上、お申し込みは「10月1日」までをお願いいたします。
・参加費の他に下記料金が必要になります。
弥四郎小屋宿泊費：11,000 円（2食付き・税込）
シャトルバス運賃：600 円
御池駐車場利用料金：1,000 円

(12) 小野岳で学ぶ！ 急坂の歩き方講習～秋編～（初級）

宿場町の面影を残す大内宿を麓に置く小野岳（1383m）。その見た目どおりの急坂登りは、自然と汗が絞られます。空気が冷える秋の登山に汗をかくのは様々なリスクがありますが、そんな中でも上手に汗と付き合うコツを伝授します。

[開催日] 2023 年 11 月 5 日（日）

[体力度] ★★☆☆（余裕を持って 4 時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集合] 9:30 大内宿登山口駐車場

[参加費] 10,000 円（税込）

[行程] 大内宿登山口駐車場（9:40）…小野岳…大内宿登山口（14:00）

[定員] 講師 1 名に対し 7 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。
・登山口にはトイレがありません。集合前に必ずお済ませください。

(13) 八溝山で体験！ 頂上から始まる山歩き（初級）

福島県と茨城県にまたがる八溝山（1022m）。頂上からの下りで始まり、周回して再び頂上に戻るコースで歩きます。登りから始まる通常の登山とは異なるリズムを体験し、経験値アップを目指しましょう。

[開催日] 2023 年 11 月 19 日（日）

[体力度] ★★☆☆（余裕を持って 4 時間程度の山歩きができる体力が必要です。）

[集合] 9:00 八溝神社駐車場



[参加費] 10,000 円 (税込)

[行程] 八溝神社 (9:10) …八溝ふれあい遊歩道入口…鹿ノ又林道出合… (鹿ノ又林道) …林道
終点…八溝神社 (14:00)

[定員] 講師 1 名に対し 7 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。

(14) 花塚山で満喫！ 富士山が見える北限の山でお楽しみ登山 (初級)

富士山が見える北限の山で知られる花塚山 (918m) は、登山道に花崗岩の大岩が点在する信仰の山です。
2023 年秋の締めくくりに、プチ岩遊びや天気がよければ頂上からの富士山撮影などにもチャレンジして
みましょう。

[開催日] 2023 年 12 月 2 日 (土)

[体力度] ★★☆☆ (余裕を持って 4 時間程度の山歩きができる体力が必要です。)

[集合] 9:30 花塚の里登山口駐車場

[参加費] 10,000 円 (税込)

[行程] 花塚の里登山口 (9:40) …尾根分岐…花塚山…尾根分岐…北峰…堅岩…花塚の里登山口
(14:00)

[定員] 講師 1 名に対し 7 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。



「はれがさや登山塾」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を用意してもよい。
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を用意してもよい。
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。 講習によっては必須。
携帯座布団	○	
医薬品・救急用品	(◎)	各自で必要なものを用意。講習によっては必須。
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。



山岳（傷害）保険加入を確認できる書類またはデータ	◎		屋内またはトレッキングプログラムでは傷害保険、登山プログラムでは山岳保険の加入を確認できるもの。
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。講習によっては必須。
アイゼン	(◎)		6本爪以上。講習によっては必須。

- *** 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。

お申し込み方法

お申し込みいただく前に

自然環境の中で行われるアウトドアアクティビティにおいて“100%の安全”はありません。はれがさやアクティビティーズではそれをできる限り 100%に近付けるためにリスク管理の徹底を図っておりますが、ケガや事故なくアクティビティを楽しんでいただくためには参加する皆様のご協力が不可欠です。

自然環境の中では少しの不注意が事故につながる可能性があることにご留意いただき、細心の注意を払って準備、行動することをお約束ください。

はれがさや登山塾のウェブページ記載のお申し込み方法でお申し込みください。

※開催が決定していればお申し込み期限日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。



キャンセル規定

お申し込みを取り消す場合は必ずご連絡ください。

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。

お問い合わせ先

はれがさやアクティビティーズ

〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字曾原山 1096-439

TEL : 0241-23-9018 (9:00~20:00) FAX : 0241-23-9091

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

2023.3.31 「はれがさや登山塾（2023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

2023.8.22 秋の講習を追加。