

2023-2024

企画／主催：2023年 12月

雪山入門コース【実施概要】

長野県山岳総合センター／講師
JMGA公認 山岳ガイド：赤田幸久

みなさんは「雪山 = 怖い・危ない」と思い込んでいませんか？・・・それは違います。
雪山のリスクをきちんと理解し、雪氷技術を習得できれば、安全で楽しい登山が可能です。
そして何より、みなさんの「登山領域」が格段に広がります。
例えば北アルプスでは、本来 10月～7月の10ヶ月間は雪山登山のスキルが必要です。
(純粋に「夏山」と呼べる期間は7月中旬～9月初旬だけなのです)

- 本講習は雪山登山の初心者～初級者向けに企画したものです。
- 長野県山岳総合センターの「安全登山講座」の趣旨を踏まえて実施します。
- ステップアップしながら、最終回では「雪の西穂高岳／独標」を目指しますが、**単発参加もOKです！**

【各回の共通事項】

参加条件：

- ① 健康で「登山不適な基礎疾患がない」こと。
- ② 基礎体力があること（7kg程度の荷物を背負って、夏山でコースタイム程度で歩けること）。
- ③ 山岳保険（レスキュー費用保険）に加入していること。
- ④ 原則として、**第1回（もしくは第2回）の座学講習に参加できること。**

参加費等：別紙参照。ロープウェイ料金などは現地にて各自払いです。装備のレンタル料は含みません。

標準装備：別紙装備表を参照。天候と積雪状況によってはゴーグルやワカンが必要になる場合があります。

【お申込み先】

山岳ガイド：赤田あてにメールでお申込み下さい。 akada.yukihisa@gmail.com

申し込み締切後に登山計画書を作成、配信致します。



昨年度の雪山入門のようす
2023/2/27 蓼科山山頂にて

【第1回】 雪山のリスクを考える（原則的には必修科目です！）

- 【概要】 雪山登山のリスクと対処法について「自分の頭で考える」講習会です。
座学（12/16）：雪山の気象、雪山装備、雪崩の基礎知識についても学びます。
実技（12/17）：八方尾根で雪上歩行の基礎を学びます。

【日程】 2023年12月16～17日（1泊2日／長野県山岳総合センター泊）

【場所】 長野県山岳総合センター、および八方尾根

【行程】 12月16日 【集合】 9:30 @長野県山岳総合センター

9:30 受付／オリエンテーション～10:00 座学講習～

「雪山登山のリスクを考える」

12:00～13:00 昼食（各自お弁当を持参）

13:00 座学講習～（適宜休憩）

「雪山登山の装備」「ピッケルとアイゼンについて」「雪山の気象」

16:00 終了～近くの入浴施設にて入浴～近くの店で食事～弁当などの買い出し～

18:30 センター戻り～19:00 座学講習～

「雪崩の基礎知識」

20:00 終了～各自就寝

12月17日 5:30 起床～朝食（各自でお弁当を準備）～施設の掃除～7:00 センター発～

8:00頃 八方尾根スキー場／アルペンラインに乗車～

9:00頃 八方尾根にて行動開始～八方池周辺まで往復して実技講習～

「雪上歩行の基礎」「安全なルート取り」「雪崩地形について」「雪の観察」

「アイゼンとピッケルのコンビネーション」「ホワイトアウトについて」

「雪山での休憩の取り方／ツエルトの重要性」

14:30頃 下山開始～アルペンラインにて下山～16:00頃 スキー場発～

17:00頃 大町周辺にて解散

【定員】 5名程度

【参加費】 30,000円

山岳センター宿泊利用料：1,800円、入浴代、食事代、ロープウェイ料金：往復4,100円程度などは含みません。現地にて各自払いと致します。

- 【その他】
- ・積雪状況によっては、ワカンもしくはスノーシューが必要になります。
 - ・天候によってはゴーグルが必要になります。
 - ・現地への移動に赤田の車に同乗も可能です（先着3名まで）

【申込締切】 12月13日 15:00



■ 八方尾根からのぞむ五竜～鹿島槍（左）と、白馬三山（右）。晴れたら最高！（撮影：2022年4月初旬）

【第2回】 はじめの一步・・・ 日帰り登山を2つ（黒斑山と鉢伏山）

【概要】 技術的にやさしく雪山入門に最適の山。それでいて山頂からのパノラマは最高！

- ・参加は1日だけでもOKです。
- ・初日（1月12日）は座学（第1回の座学に参加できなかった方向け）を実施します。
- ・2日目は黒斑山、3日目は鉢伏山に登ります。

【日程】 2024年1月12～14日（日帰り、もしくは赤田宅泊、もしくは各自手配）

【場所】 座学：池田町／赤田宅 実技：浅間山（黒斑山）および鉢伏山

【行程】 1月12日 【集合】 9:30 @池田町／赤田宅

内容は【第1回】の座学講習と同様です。

1月13日 【集合】 6:00頃 @安曇野周辺（集合地は調整可能）

8:00頃 高峰高原ビジターセンターより入山～車坂峠～表コース～槍ヶ鞘～
トミの頭～黒斑山～中コースを下山～12:30頃 高峰高原ビジターセンター～
適所で入浴（候補：布引観音温泉、霊泉寺温泉、鹿教湯温泉）～17:00頃 適所で解散

1月14日 【集合】 6:00頃 @松本周辺（集合地は調整可能）

7:00頃 牛伏寺より入山～ブナの木権現～鉢伏山荘～鉢伏山～ブナの木権現～
15:00頃 牛伏寺～適所で解散

・時間に余裕がある場合は、前鉢伏山にも登ります。

【定員】 5名程度

【参加費】 3日間： 36,000円

2日間： 1/12-13： 22,000円 1/13-14： 26,000円

1日のみ： 1/12： 10,000円 1/13： 15,000円 1/14： 15,000円

- ・3日間ご参加の場合に限り赤田宅の宿泊費は無料と致します。入浴代、食事代などは別途。
- ・装備のレンタル料は含みません。

- 【その他】
- ・天候、積雪状況によっては、ゴーグルやワカンが必要になります。
 - ・現在の浅間山の「噴火警戒レベル」は2です。（ヘルメット、ゴーグル、マスクを携行します）
 - ・現地への移動に赤田の車に同乗も可能です（先着3名まで）

【申込締切】 2024年1月3日 17:00



■ 槍ヶ鞘からのぞむ前掛山（2023年1月初旬：「NHKにっぽん百名山」ロケの様子）

【第3回】 はじめての雪山テント泊（安曇野／浅川山 1742m）

【概要】 アプローチが容易な浅川山でテント泊。雪山での幕営／生活技術を実践的に学びます。

- ・浅川山からの安曇野の眺めもオツなものです。
- ・できれば、雪山のサバイバル技術「雪上焚き火」の実技もやりたいなあ。
- ・2日目は横通岳／東尾根をちょっとだけ登ってみましょう。

【日程】 2024年2月14～15日（テント泊 1泊2日）

【場所】 安曇野市 浅川山

【行程】 2月14日 【集合】 9:00頃 @安曇野周辺（集合地は調整可能）

9:30 常念いこいの広場付近から入山～浅川山にてテント設営・水造りなど

2月15日 7:30頃 幕営地発～横通岳／東尾根／1972m付近まで往復～テント撤収～下山～
適所で入浴～16:00頃 適所で解散

【定員】 4名程度

【参加費】 28,000円

- ・テントは共同テント（男女別）をこちらで準備致します。（ご自身のテント利用も可）
- ・食料費（2食分）は、別途と致します。（2,000円程度）
- ・装備のレンタル料は含みません。

- 【その他】
- ・天候、積雪状況によっては、ゴーグルやワカンが必要になります。
 - ・現地への移動に赤田の車に同乗も可能です（先着3名まで）

【申込締切】 2024年2月5日 17:00



■ 前年度は黒沢尾根で開催しました。
(2023年3月中旬)

- ・この時は各自マイテントを設営
- ・食事は共同テントで



■ ちょっとした雪壁登りにも挑戦

【第4回】 はじめての山小屋泊（北八ヶ岳／天狗岳 2646m）

【概要】 快適な山小屋「黒百合ヒュッテ」に泊まって、天狗岳を目指します。

- ・天狗岳は冬山初級者にとって目標とされる山です、展望も最高です。
- ・下界は春めいて来る時期ですが、八ヶ岳ならではの気象を経験できるでしょう。

【日程】 2024年3月19～20日（山小屋泊 1泊2日）

【場所】 北八ヶ岳／天狗岳

【行程】 3月19日 【集合】 9:00頃 @茅野市周辺（集合地は調整可能）

9:50 唐沢鉱泉から入山～黒百合ヒュッテ～ランチタイム！（ビーフシチューかな？）
～周辺地形にて雪上訓練～黒百合ヒュッテ泊

3月20日 7:30頃 黒百合ヒュッテ発～中山峠～東天狗～西天狗～西尾根～
枯尾ノ峰分岐～唐沢鉱泉～適所で入浴～16:00頃 適所で解散

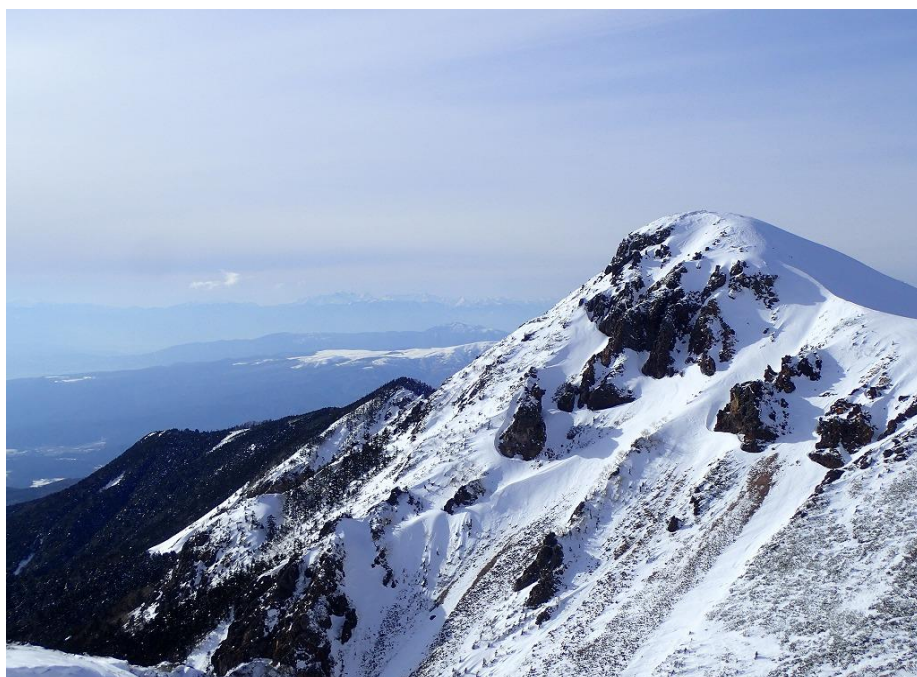
【定員】 4名程度

【参加費】 32,000円

- ・山小屋宿泊費（1泊2食：12,000円程度）は含みません。
- ・装備のレンタル料は含みません。

【その他】 ・天候、積雪状況によっては、ゴーグルやワカンが必要になります。
・現地への移動に赤田の車に同乗も可能です（先着3名まで）

【申込締切】 2024年2月16日 17:00（山小屋予約のため）



■ 根石岳からみる西天狗



■ 霧田気の良い黒百合ヒュッテ
改装工事も完了したとか。

【第5回】 冬シーズンの総仕上げ：雪の西穂独標にチャレンジ！！

【概要】 ロープウェイを使って北アルプスの稜線へ。岩稜帯のアイゼン歩行に挑戦します。

- ・ 基本的な歩行技術、正確なアイゼンワーク、休憩場所の選定、素早い所作など、講習で習得したスキルを十分に発揮して頂く総合演習です。
- ・ 下山時のロープウェイ時刻もあるので、テキパキ行動します。
(早く歩く訳ではありませんので、ご安心下さい)
- ・ 時間にゆとりがあれば「西穂ラーメン」も食べられます。

【日程】 2024年4月7日（日帰り）

【場所】 北アルプス／西穂高岳（独標）

【行程】 4月7日 【集合】 6:30頃 @安曇野もしくは松本周辺（集合地は調整可能）

8:30 新穂高ロープウェイ発～西穂高口～西穂山荘～丸山～独標～
同ルート下降～16:15 ロープウェイ発（下り）～18:00頃 松本周辺で解散
・ 条件が許せば、下山後適所で入浴の予定です。

【定員】 4名程度

【参加費】 23,000円

- ・ ロープウェイ運賃、荷物代などは含みません。
- ・ 装備のレンタル料は含みません。

- 【その他】
- ・ ヘルメット、ハーネスが必要です（レンタル可能）
 - ・ 天候、積雪状況によっては、ゴーグルやワカンが必要になります。
 - ・ 現地への移動に赤田の車に同乗も可能です（先着3名まで）

【申込締切】 2024年3月3日 17:00



■ 2023年3月下旬 独標ピークにて（前年度は参加者多くて、ガイド2名で実施しました）

雪山標準装備（日帰り）

共同装備					個人装備			
■ 共同装備はガイドが準備します。					■ 数量の記載があるものは必携アイテムです！			
区分	品名	数量	担当	備考	品名	数量	品名	数量
幕 営 具	テント				ザック (30L程度)	1	食器	
	竹ペグ				ザックカバー		保温ボトル (1ℓ程度)	1
	銀マット				シュラフ (冬期用)		水筒 (適量)	任意
	ツェルト	1	赤田	危急時用	シュラフカバー		ロールペーパー	1
	ランタン				マット		ヘッドランプ	1
	スコップ				冬期用アウター上下	1	同上 予備電池	1式
					スパッツ	1	スマホ用予備電池	任意
炊 事 道 具					登山靴 (冬期用)	1	サングラス	1
	ガスコンロ	1	赤田	危急時用	ベースレイヤー上下	1	ゴーグル	任意
	ガスカートリッジ	1	赤田	危急時用/100g	ミッドレイヤー上下	1	日焼け止め	任意
	コップ	1	赤田	危急時用/小型	防寒着	1	時計 (高度計付き)	1
	アルミ盆				靴下 (予備含む)	1	カメラ	任意
	お玉				手袋 (冬用2重型)	1	危急時パック 【注】	1式
	雪袋				手袋 (アンダー)	1	行動食 (予備含む)	1日分
	ゴミ袋				手袋 (防水タイプ)	1	非常食 (飴など)	適量
	水用ボトル類				手袋 (予備)	1	筆記具・メモ帳	1
					目出帽	1	タオル類	1
そ の 他					登山地図・地形図	1	スタッフバッグ	任意
					概念図		アイゼン (12本爪)	1
	救急セット	1	赤田		コンパス	任意	ピッケル (縦走用)	1
	多目的ナイフ	1	赤田		登山計画書	1	ワカン	任意
	ローソク	1	赤田		医薬品 (持病薬)	適宜	ストック	任意
	マーキングテープ				保険証(コピー)	1	雪崩ビーコン	
	無線機						スコップ	
						プローブ		
登 攀 具					登攀具 (個人装備)			
	ロープ	1	赤田	φ8.2×20m	品名	数量	品名	数量
	カラビナ各種	3	赤田		ヘルメット	任意	確保器(ATCなど)	
	スリング各種	3	赤田		ハーネス	任意	下降器	
	捨て縄	1	赤田	φ7×7m	カラビナ (安全環付)		アッセンダー	
	ビレイデバイス	1	赤田	ATCガイド	カラビナ (ノーマル)		カム	
	プーリー				スリング (120cm)		ハーケン	
	アッセンダー				スリング (60cm)		ハンマー	
					捨て縄 (φ7×7m)		アイスパイル	
					グローブ (革)			

【注】 危急時パックは、予期せぬビバークなど非常時の対策アイテムとして各自準備して下さい。
 中身は レスキューシート、ライター、ローソク、非常食 (少量の飴玉やチョコ) などです。
 必要最小限のものを厳選してチャックつきビニール袋などにバックして下さい。

キャンセル規定

- ・ 荒天や自然災害によりガイドが中止を決定した場合は、キャンセル料は発生致しません。
- ・ お客さまのご都合によりキャンセルの場合は、以下の料率でキャンセル料を申し受けます。

キャンセル料率：

21日以上前	0%
16～20日前	10%
10～15日前	30%
5～9日前	40%
4～2日前	50%
前日～当日	100%

- ・ 予約済の宿泊施設のキャンセル料が発生した場合も、お客さまにご負担頂きます。

以上、ご理解の程 どうぞよろしくお願い致します。

山岳ガイド：赤田幸久