

# 登山スタートUP

だれでも気軽に始められるのが山歩き。

知っていれば簡単、知らないと遠回りな事が多くあるのも確かです。

山歩きに興味があっても、始めるきっかけが少ない方。

ご友人を山歩きに誘ってみたい方。

すでに山歩きをしている方も登山知識スキルのブラッシュアップにおすすめです。

山歩きの魅力を120%楽しむために、スムーズに山歩きを始めてみませんか。

☆登山ガイドが山歩きの疑問になんでも答えます。

☆里山から日本アルプス、海外アルプス登頂までスキルUP可能

☆グループ、山の会様への出張講座も承ります。

☆ご参加の皆様に旅八ガイドプラン割引券プレゼント

	表題	日程	開催形式	お伝えできるテーマ	参加費
	登山スタートUP			山歩きのはじめ方 登山スタートup	
山歩きスタートUP①	疲れない、膝腰を痛めない歩き方とトレーニング方法	◇愛媛 3/6(水)	机上講習 90分	・膝と腰を痛めない、疲れない、こけない 歩き方と重心移動（足運び、重心移動・歩く速さ・カロリー管理・水分管理・休憩について・岩稜、ザレ場・梯子における通過時の注意点） ・山歩きの体力作りとトレーニング（持久力筋力バランストレーニング・ケガをしない体づくり） ・ストックを使う有効性についてなど	¥2,000
山歩きスタートUP②	☆山の天気読み ☆悪天時の注意点行動ルール	◇愛媛 4/10(水)	机上講習 90分	・天気を読む重要性・天気図の基礎的な見方・雨雲レーダーの見方・春夏秋冬の天気傾向・気象情報サイト紹介と利用・寒気と風の重要性・荒天時の注意点と行動ルール・低体温症、熱中症判断基準・雷のリスクコントロールなど	¥2,000
山歩きスタートUP③	☆山の地図読み ☆道迷い・遭難した時の対処法	◇愛媛 5/8(水)	机上講習 90分	地図の基本的な見方使い方（等高線、磁北線）・コンパスの使い方と現在地把握・GPSアプリの活用と注意点 ・山歩き中の注意箇所・道迷いをした時の対処法及びピバークの判断基準 危急時におけるフローチャートなど	¥2,000
山歩きスタートUP④	山歩きのためのロープワークと安全確保	◇愛媛 6/6(木)	机上講習 120分	・岩登りではなく山歩きにおける基本的なロープの結び方・急斜面の登り降り・引き上げ・危険箇所の通過 における安全確保のロープワーク	¥2,000
岩稜歩きスタートUP	岩稜帯の歩き方とショートロープ歩行練習 in石鎚東稜	◇6/1(土) ◇6/5(水)	石鎚山東稜	岩稜歩きの安全確保と岩稜帯での歩き方を学びながら歩きます。岩多き峰を目指す方にお勧めです。（ショートロープ歩行練習・鎖場・フィックスロープの通過・自己確保・三点支持・体重移動）※ヘルメット・ハーネスレンタル有り。	岩稜プラン項参照
テント泊スタート	テント泊の山歩きを始めよう ～テント泊体験入門～	◇6/8(土) ～6/9(日)	東西赤石山系	いつかはテント泊に挑戦してみたい方におすすめ。テント寝袋 貸し出しOK。いろいろ買ってしまう前に 実際にレンタルで体験してみて、スムーズにテント泊を始めましょう。「何を揃えたらいいの?」「あると便利なものは?」「実際の重さはどれくらい歩けるかな?」等の疑問を同行ガイドが万全サポート。今回は この時期 新緑花々美しい赤石山系をテント利用してのんびり縦走しましょう。 ※テント・寝袋レンタル可能。※自炊食材弊社用意	中級じゅくりプラン項参照
沢歩き体験	沢歩き を始めよう ～沢歩き体験～	◇8/16(金) ～8/17(土)	石鎚山系 鉄砲石川周辺	渓谷深い日本の山々を楽しむために、発展した日本独特の登山スタイル。水と緑が織りなす渓谷美は探訪する人を魅了してやみません。山の楽しみをギュッと凝縮した沢歩きの第一歩を経験豊富なガイドとともに始めてみましょう。前夜に 焚火キャンプをしながら沢歩きの注意点を学び、翌日に入門レベルの沢歩きを楽しみます。沢シューズ・ヘルメットハーネス 必要 レンタル有り。	岩稜沢歩きプラン項参照
雪山スタートUP①	☆冬山道具間違えない道具選び ☆アイゼン・ピッケルの使い方	◇愛媛 12/4(水)	机上講習 90分	・冬山登山靴について（靴の種別 夏靴との違い アイゼンとの相性 選び方 靴下）・ピッケルアイゼンの選び方（シーン別利用目的に合わせた選び方）・冬用ジャケット防寒小物説明、低体温証凍傷対策・アイゼン歩行・ピッケル使い方説明など	¥2,000
雪山スタートUP②	雪山をはじめよう ～雪山体験～雪山アドバイス	◇2024.1/20(土)、 1/27(土) ◇2025.1月下旬予定	寒風山	・冬山体験・冬山登山靴について（靴の種別 夏靴との違い アイゼンとの相性 選び方 靴下）・ピッケルアイゼンの選び方（シーン別利用目的に合わせた選び方） ・アイゼン歩行基礎・ピッケルワーク基礎 など	雪山ステップUP項参照
雪山ステップUP①	アイゼン歩行ピッケルワークと石鎚山登頂	◇2024.2/17(土) ～2/18(日) ◇2025.2月上旬予定	石鎚山	・アイゼン歩行技術（6種の雪上歩行）・雪上歩行と氷上歩行体験・急斜面の登下降 ピッケルワーク・滑落停止・雪崩危険箇所の諸注意 など	雪山ステップUP項参照
雪山ステップUP②	雪山リスクコントロールと大山登頂	◇2024.3/2(土) ～3/3(日) ◇2025.2月下旬予定	大山	・雪崩対策：雪崩ビーコン説明操作、雪崩シミュレーション（雪崩発生時行動、埋没者捜索、掘り出し、埋没体験、ファーストエイド）・ピバーク雪洞・深雪ラッセルワカン歩行 など	雪山ステップUP項参照