

石井スポーツグループ登山学校企画

一般登山にも必ず役立つ！ 初級者のための

はじめてのクライミング

興味はあるけどちょっと難しそうだと思っていた方、自分には関係の無い世界だと思っていた方
岩場歩きは一般登山においてもステップアップには欠かせない要素です。
バランスの保持や重心移動など、今後の登山にも役立つコツを伝授します。
三つ峠は富士山の好展望台としても知られる、関東随一の好クライミングエリアです。

開催日 **2011年 4月30日(土)～5月1日(日)**

募集人数 6人 (最小催行人数 3人)

講習料 **25,000円** (傷害保険料込み 宿泊費・交通費は含みません)

集合・解散 **富士急行線 河口湖駅 改札前集合 AM 9:40集合**

解散は 1日16:00頃 河口湖駅解散予定

※現地集合、現地解散です。集合場所までの交通費、登山口までのタクシー代を頭割りした費用
(往復2,000～3,000円程度)は各自負担となります。

交通プラン一例【JR新宿駅 中央本線 7:30発 特急あずさ3号(南小谷行) 大月駅着 8:31
富士急行線に乗り換え。大月駅発 8:34 → 河口湖駅着 9:33】

※四季楽園の宿泊費が別途8,000円かかります。

【スケジュール】

31日 河口湖駅集合(タクシー) → 三つ峠登山口 ～ 四季楽園

到着後、～ 屏風岩にてクライミング講習 (予定歩行時間1時間半 講習時間3時間)

1日 屏風岩にてクライミング講習 ～ 往路下山 ～ 三つ峠登山口(タクシー) → 河口湖駅
(予定行動時間8時間)

※安全のため、気象条件や参加者の習熟具合等により山行を中止、スケジュールを変更する場合があります。
ご了承のうえお申し込みください。

メインガイド

山本 篤 日本山岳ガイド協会認定登攀ガイド ジャパンアルパインガイドユニオン所属
国立登山研修所講師 明治大学山岳部OB 8000m峰7座登頂

アシスタント

天野 和明 石井スポーツ登山学校講師 国立登山研修所講師 明治大学山岳部OB 8000m峰6座登頂
石井スポーツ原宿店スタッフ 野外救命救急法50時間修了 日本雪崩ネットワークバル1修了

講習予定内容（4/21 アースプラザでの机上講習にもできればご参加ください）

【クライミングの安全性について、クライミングギアについて（ハーネスの履き方・ヒレイ器具・カラビナ・スリング、クライミングロープなど）、クライミングのシステムについて・必要な結び方・ヒレイ（確保）の方法・一般登山にも役立つ岩場でのバランス・3点支持・クライミングのムーブなどマルチピッチクライミング・懸垂下降（ラッペル）・エイドクライミング】

装備一覧

【クライミングギア】

- ハーネス レッグループ式のもの ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- ヘルメット 登山用のもの ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- カラビナ HMS 型安全環付カラビナ 2 枚、カラビナ 2 枚（ストレイト、ワイヤーがお勧め）
- スリング ソウンスリング（60cm×1 本、120cm×1 本）
- クライミングシューズ ※レンタルもあります。ご希望の方はご相談ください。
- ヒレイデバイス ATC スポートなど細い径のロープにも対応できるチューブ型
※あれば HMS 型の安全環付カラビナとセットでお持ちください。
- ヒレイロープ 皮製のもの（無ければ綿の軍手でも可）。

【一般登山用品】

- 登山靴 普段使用しているものも岩場歩きの練習用にお持ちください。
- ザック 25～35 リットル程度（余裕をもって装備が入るもの）。
- レインウェア ゴアテックスなどの防水透湿素材をお勧めします。
- ウェアー式 乾きの早い速乾性素材のものやメリノウールなど。基本的には長袖をお勧めします。
- 防寒着 インナーダウンやヒレイジャケット、プリマロフトなど化学繊維綿のジャケット。
- ヘッドランプ LED タイプをお勧めします。電池残量はしっかりと確認してきてください。
- 行動食 行動食（おにぎり、パンやチョコレート、お菓子類など）
- 飲み物
- その他ご自身の必要に応じてストック、着替えなど。

※営業小屋泊りなのでシュラフ等は不要です。夕朝食は小屋で用意してくれます。

※三つ峠は標高も 1786m あり、日が陰るとけっこう寒いですが、マイナスになることはありませんが、その時の天候によっては非常に暑くなったり寒くなったりします。手袋、防寒着などの用意をお願いします。

お申し込み・お問合せ先

ICI 石井スポーツ原宿店

TEL 03-6439-1511

FAX 03-6439-1522

登山学校 EARTH PLAZA

earthplaza@ici-sports.com

※お申し込みの場合は【氏名（フリガナ）、生年月日、年齢、住所、ご本人様携帯電話番号、緊急時連絡先電話番号、血液型】を添えて、メールか FAX でお申し込みください。

※不明な点、装備に関するお問い合わせは石井スポーツ各店スタッフ、もしくは原宿店 天野までご連絡ください。