

# 登山

# Mountaineering



## レベル分け基準表

野外活動センターでは、安全に登山プログラムにご参加いただくために、各プログラムに体力度と難易度のレベルを表示しています。お申込みの際の参考にしてください。

体力度	体力度合計点数	点数	累積標高	歩行距離	歩行時間
★★★★ (中級)	合計: 11~13点	4点	800m 未満	10km 未満	6時間 未満
★★★☆☆ (一般)	合計: 8~10点	3点	600m 未満 槍ヶ鞘 景信山 幕山	8km 未満	5時間 未満
★★☆☆☆ (初級)	合計: 5~7点	2点	400m 未満 玉原湿原	6km 未満 玉原湿原 槍ヶ鞘 幕山	4時間 未満 槍ヶ鞘
★☆☆☆☆ (初心者)	合計: 3~4点	1点	200m 未満	4km 未満 景信山	3時間 未満 玉原湿原 景信山 幕山

## 難易度

D	★★★★	経験値: 上級者向け登山 (2泊以上の宿泊等) 経験あり。登山の総合的な技術・装備 (軽アイゼン、ザイル、ツェルト等) がある。登山道: 注意を要するガレ場・岩場、急な登下降が多く、梯子や鎖場もある。3点確保が必要。転落の危険がある。
C	★★★☆☆	経験値: 中級者向け登山 (縦走、宿泊等) 経験あり。登山の基本技術 (登り下りの歩き方他)・装備 (ストック・スパッツ・コンパス等) がある。登山道: 不整地、急な登下降、手を使う段差が部分的にある。転落の危険が部分的にある。
B	★★☆☆☆	経験値: 初心者向け登山経験・最低限の装備 (登山靴、雨具等) がある。少しずつレベルアップを目指している。登山道: 比較的整備されている。登り下りの起伏が少しあるが、転落の危険は少ない。槍ヶ鞘・景信山
A	★☆☆☆☆	経験値: 初めて参加する。最低限の装備 (トレッキングシューズ、雨具等) がある。経験が少なく、登山道: 整備されている (遊歩道含む)。登り下りの起伏は少なく、危険箇所はほとんどない。玉原湿原・幕山

体力度: 累積標高、歩行距離、歩行時間を点数化し、各項目の点数を足した数でプログラムレベルとしています。

幕山登山の場合、累積標高が600m未満3点、歩行距離が6km未満で2点、歩行時間が3時間未満で1点、合計6点なので、2つ星 (初級登山者向け) です。

累積標高: 登山の登りの合計。例: 100m登り50m下って100m登った場合の累積標高は200mです。

難易度: 実際に登山道を歩いた結果、登山者に求められる技術・能力によりレベル分けをしています。幕山は難易度Aで1つ星です。

補足事項: 晴天時の団体登山を想定したもので、雨天時やコースを変更した際はこの限りではありません。上記の歩行時間は休憩を除く実歩行の時間です。

体力・健康状態に不安、装備が不十分、団体行動を守らない、スタッフの指示に従わないと判断した場合はお申込みをお断り又は、下山を指示させていただく場合があります。参加される方には事前に健康状態や登山歴などの書類を提出していただきます。ナイトハイクの難易度は1ランク上となっています。

上記の表は、野外活動センターが実施する登山プログラムにご参加いただく方向けに独自で設定した表です。他のガイドブックと同一ではありません。個人・団体で同じ山に登る場合は、条件が変わってきますので参考にすることはお控えください。

5/31 (金)

## 玉原湿原ハイキング

貴重な植生の高層湿原とブナ林を散策

体力度: ★☆☆☆☆ (5点) 難易度: ★☆☆☆☆ (A)

場 群馬県沼田市 対 15歳以上の方 (中学生を除く)

¥ 10,500円 定 24名 (少 12名) 募 4/15 ~ 30



NEW

9/23 (月・初)

## 槍ヶ鞘トレッキング

現地ガイドと歩き、雄大な浅間山を望む

体力度: ★☆☆☆☆ (7点) 難易度: ★☆☆☆☆ (B)

場 長野県小諸市 対 中学生以上の方

¥ 10,000円 定 24名 (少 12名) 募 7/15 ~ 31



NEW

11/23 (土・初)

## 景信山ナイトハイク

夜間の登山と山頂からの都内の夜景を楽しみます

体力度: ★☆☆☆☆ (5点) 難易度: ★☆☆☆☆ (B)

場 東京都八王子市 (現地集合・解散) 対 15歳以上の方 (中学生を除く)

¥ 2,900円 定 14名 (少 7名) 募 10/15 ~ 31



2/27 (木)

## 幕山登山

山頂から望む相模灘や湯河原梅林の梅を楽しむ

体力度: ★☆☆☆☆ (6点) 難易度: ★☆☆☆☆ (A)

場 神奈川県湯河原町 対 15歳以上の方 (中学生を除く)

¥ 8,300円 定 24名 (少 12名) 募 1/15 ~ 31



## はじめよう! 山登りのすすめ①②③

机上講習と山行実習で専門家 (登山全般・山の医学・道具) から学ぶ登山

### ①山の装備について

机上講習: 10/5 (土)

山行実習: 10/12 (土)

募 8/15 ~ 31

### ②山の基礎・山の医学

机上講習: 12/8 (日)

山行実習: 12/15 (日)

募 11/1 ~ 14

### ③地図読み

机上講習: 2/2 (日)

山行実習: 2/24 (月・振休)

募 12/15 ~ 26

対 中学生以上の方 ¥ 各 4,600円 定 各 16名 (少 各 8名)

場 机上講習: 武蔵野プレイス、山行実習: 未定 (東京近郊の山)



# アウトドアスポーツ

# Outdoor Sports

6/22 (土)

## カーリング

オリンピック種目を軽井沢で体験しよう

場 長野県軽井沢町 対 小学生以上の方 (小学生は保護者の申込必須)

¥ 大人 11,000円 / 小中学生 8,900円

定 30名 (少 15名) 募 5/1 ~ 14



7/20 (土)

## SUP体験

ただ漕ぐだけじゃない! 様々な遊びができる SUP を体験

場 山梨県富士河口湖町 対 小学4年生以上の方

¥ 大人 12,400円 / 小中学生 9,900円

定 30名 (少 15名) 募 6/1 ~ 14



7/26 (金)

## ジュニアスポーツクライミング

オリンピック種目を国内最大級のクライミングジムで体験しよう

場 埼玉県入間市 Base Camp 対 小・中学生

¥ 7,500円 定 21名 (少 11名) 募 6/15 ~ 30



9/21 (土)

## Sports for All カヌー

武蔵野プールでカヌーを体験

場 武蔵野プール 対 小・中学生 ¥ 無料

定 未定 募 8/1 ~ 14

未定

## Teens フィッシング

初めての船釣りに挑戦しよう

場 未定 対 中・高校生

¥ 未定 定 未定 募 未定



NEW

1/26 (日)

## ジュニアスノーボード

カムイみさかスキー場でスノーボードのレッスン

場 山梨県笛吹市 カムイみさかスキー場

対 小学5年生~中学生 ¥ 10,400円

定 30名 (少 15名) 募 12/1 ~ 14

