

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		10 km 未満	6時間 未満
★★★☆☆ (一般) 合計: 8~10 点	3点	600m 未満	槍ヶ輪	8 km 未満	5時間 未満
★★☆☆☆ (初級) 合計: 5~7 点	2点	400m 未満	玉原湿原 碓氷峠 永山丘陵 入笠山	6 km 未満	4時間 未満
★☆☆☆☆ (初心者) 合計: 3~4 点	1点	200m 未満		4 km 未満	3時間 未満

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・スバツ・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。／入笠山
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。少しづ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。／槍ヶ輪・永山丘陵
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。経験が足りない。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、危険個所はほとんどない。／玉原湿原・碓氷峠

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。

槍ヶ輪トレッキングの場合、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4時間未満で2点、合計7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。

6/13 (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)

¥ 12,000 円 定 24名 (少 12名) 募 5/1 ~ 14



9/23 (火・初)

槍ヶ輪トレッキング

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

¥ 11,700 円 定 24名 (少 12名) 募 8/1 ~ 14



11/12 (水)

碓氷峠アプトの道ハイキング

NEW

国指定重要文化財の鉄道施設を巡り、歴史と文化を学びます

体力度: ★★☆☆☆ (6点) 難易度: ★☆☆☆☆ (A)

場 群馬県安中市 対 15歳以上の方 (中学生を除く)

¥ 10,700 円 定 24名 (少 12名) 募 10/1 ~ 14



11/29 (土)

永山丘陵ナイトハイク

NEW

夜間の登山で都内の夜景を楽しみます

体力度: ★★☆☆☆ (5点) 難易度: ★★☆☆☆ (B)

場 青梅市 (現地集合・解散) 対 15歳以上の方 (中学生を除く)

¥ 3,000 円 定 14名 (少 7名) 募 10/15 ~ 31



2/7 (土)

入笠山スノートレッキング

NEW

厳寒の雪遊び! スノーシューで雪上トレッキング

体力度: ★★☆☆☆ (6点) 難易度: ★★☆☆☆ (C)

場 長野県富士見町 対 中学生以上の方

¥ 13,300 円 定 24名 (少 12名) 募 12/15 ~ 26



はじめよう! 山登りのすすめ

机上講習と山行実習で専門家から学ぶ登山

対 中学生以上の方

机上講習: 6/22 (日)

気象・山の医学

場 武蔵野プレイス

※机上講習のみ

¥ 2,000 円 定 20名 (少 10名) 募 5/1 ~ 14

机上講習: 10/5 (日)

山の装備

場 机上: 武蔵野プレイス / 山行: 未定

山行実習: 10/18 (土)

¥ 4,900 円 定 16名 (少 8名) 募 8/15 ~ 31



机上講習: 12/14 (日)

地図読み

場 机上: 武蔵野プレイス / 山行: 未定

山行実習: 12/21 (日)

¥ 4,900 円 定 16名 (少 8名) 募 11/1 ~ 14



アウトドアスポーツ

Outdoor Sports

9/20 (土)

カヌー体験教室

武蔵野プールでカヌーを体験しよう

場 武蔵野プール 対 小・中学生

¥ 2,000 円 定 24名 (少 12名) 募 8/1 ~ 14

10/13 (月・初)

Teens フィッシング

初めての船釣りに挑戦しよう!

場 東京湾 (品川区 大山丸桟橋出船) 対 中・高校生

¥ 13,600 円 定 20名 (少 10名) 募 9/1 ~ 14



12/6 (土)

ジュニアアスレチック

NEW

大自然の中でスリル満点のアスレチックに挑戦しよう

場 神奈川県厚木市 対 小学3年~中学生

¥ 8,000 円 定 30名 (少 15名) 募 10/15 ~ 31



1/25 (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~中学生

¥ 12,800 円 定 30名 (少 15名) 募 12/1 ~ 14

