

# 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	富山	8km 未満	碓氷峠 富山
★★☆☆☆ (初級) 合計: 5~7点	2点	400m 未満	碓氷峠 入笠山	6km 未満	富山 入笠山
★☆☆☆☆ (初心者) 合計: 3~4点	1点	200m 未満	玉原湿原	4km 未満	玉原湿原 碓氷峠

## 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。転滑落の危険がある。
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。転滑落の危険が部分的にある。/富山・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、転滑落の危険は少ない。
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、危険箇所はほとんどない。/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。  
**碓氷峠アプトの道ハイキングの場合、** 累積標高が400m未満2点、歩行距離が8km未満で3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。玉原湿原は難易度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に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。  
 /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。

6/10 (水)

## 玉原湿原ハイキング

貴重な植生の高層湿原を自然観察ガイドと散策

体力度: ★☆☆☆☆ (3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)

¥ 13,000円 定 24名 (少 12名) 募 4/15 ~ 30



10/16 (金)

## 富山登山

里見八犬伝のふるさとで房総の海岸線を一望

体力度: ★★★★★ (8点) 難易度: ★★★★★ (C)

場 千葉県南房総市 対 15歳以上の方 (中学生を除く)

¥ 12,000円 定 24名 (少 12名) 募 9/1 ~ 14



11/11 (水)

## 碓氷峠アプトの道ハイキング

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)

¥ 13,000円 定 32名 (少 16名) 募 10/1 ~ 14



1/30 (土)

## 入笠山スノートレッキング

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

¥ 14,000円 定 24名 (少 12名) 募 12/1 ~ 14



## 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 師: 講師

机上講習: 11/29 (日)

## 地図読み

場 机上: 武蔵野プレイス/山行: 未定 ¥ 5,000円

山行実習: 12/6 (日)

師 石井スポーツアドベンチャーズ 定 16名 (少 8名) 募 10/15 ~ 31

机上講習: 2/7 (日)

## 山の装備

場 机上: 武蔵野プレイス/山行: 未定 ¥ 5,000円

山行実習: 2/21 (日)

師 石井スポーツアドベンチャーズ 定 16名 (少 8名) 募 12/15 ~ 26

2/11 (木・祝)

## 山の気象・医学

場 武蔵野プレイス ¥ 2,500円

※机上講習のみ

師 小町友則/野口いづみ 定 20名 (少 10名) 募 1/1 ~ 14



# アウトドアスポーツ

# Outdoor Sports

9/19 (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

¥ 1,800円 定 24名 (少 12名) 募 8/1 ~ 14

10/12 (月・祝)

## 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 大山丸棧橋出船) 対 中・高校生

¥ 15,000円 定 20名 (少 10名) 募 9/1 ~ 14

11/28 (土)

## ジュニアアスレチック

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

¥ 8,800円 定 30名 (少 15名)

募 10/15 ~ 31



1月実施予定

## 親子スケート体験教室

親子でスケートに挑戦してみよう

場 立川市 MAO RINK TACHIKAWA TACHIHI

対 小学生とその保護者 ¥ 大人 5,500円 / 子ども 3,300円

定 30名 (少 15名) 募 未定

NEW