

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。お申し込みの際の参考にしてください。

レベル分け基準表							
体力度						難易度	
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 未済	大山	10km 未済		6時間 未済	
★★★ (一般) 合計 8~10点	3点	600m 未済	赤城山/景信山 ナイトハイク	8km 未済	赤城山/スニー カー奥日光/ 大山	5時間 未済	大山
★★ (初級) 合計 5~7点	2点	400m 未済	都民の森/ 槍ヶ鞘/ スニーカー鎌倉	6km 未済	槍ヶ鞘/ スニーカー鎌倉	4時間 未済	赤城山/スニー カー奥日光/ スニーカー鎌倉
★ (初心者) 合計 3~4点	1点	200m 未済	スニーカー 奥日光	4km 未済	都民の森/景信 山ナイトハイク	3時間 未済	都民の森/ 槍ヶ鞘/景信山 ナイトハイク

《レベル分け基準表の見方》

【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。

赤城山登山の場合、累積標高が600m未済で3点、歩行距離が8キロ未済で3点、歩行時間が4時間未済で2点、合計8点なので3つ星(一般登山経験者向け)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。赤城山登山は難易度Bで2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、お申し込みをお断りしたり、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。
- 「スニーカーで出かけよう」は登山靴をお持ちでなくてもご参加いただけます。
- 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は同一ではありません。個人・団体に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。

## 初心者登山教室

山を自立して安全に登山できる技術を机上と実習で学ぶ

開催日	場所	武蔵野総合体育館他
4/8 水	対象	市内在住・在勤・在学の15歳~69歳までの健康な方(中学生を除く)
通年	受講料	15,000円(年会費)(保険料・実習費は別途)
(詳細日程は市報・HP等をご覧ください)	定員	30名
	募集期間	3/1~3/14 申込方法については体育協会 TEL 55-4119

## 山に出かけよう~登山講習会~\*

地図読み・医学・道具の登山基礎知識を学ぶ

開催日	場所	武蔵野総合体育館・東京近郊の山・武蔵野プレイス
5/9 土	対象	登山に興味のある市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
5/10 日	受講料	1,500円
6/21 日	定員	25名 募集期間: 4/1~14

## NEW 都民の森ハイキング 看体★★(4点) 難★(A)

東京にも残っている大自然の中を解説付きで散策します

開催日	場所	東京都西多摩郡
5/29 金	対象	市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
	旅行代金	5,000円
	定員	40名 募集期間: 4/15~30

## 赤城山登山 (地蔵岳~小沼~長七郎山) 看体★★★★(8点) 難★★(B)

新緑に包まれた赤城の山々を現地ガイドとともに巡ります

開催日	場所	群馬県富士見町
6/20 土	対象	市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
	旅行代金	5,500円
	定員	40名 募集期間: 5/1~14

## スニーカーで出かけよう ~奥日光散策 看体★★(6点) 難★(A)

小田代ヶ原を中心に奥日光の自然を現地ガイドと満喫

開催日	場所	栃木県日光市
7/13 月	対象	市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
	旅行代金	6,520円
	定員	40名 募集期間: 6/1~14

## NEW 槍ヶ鞘トレッキング 看体★★(5点) 難★★(B)

現地ガイドと歩き、雄大な浅間山を望む

開催日	場所	長野県小諸市
9/29 火	対象	市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
	旅行代金	6,110円
	定員	40名 募集期間: 8/15~31

## NEW 景信山ナイトハイク 看体★★(5点) 難★★(B)

夜間の登山と山頂からの都内の夜景を楽しみます

開催日	場所	東京都八王子市(現地集合・解散)
11/28 土	対象	市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
	参加料	2,500円(交通費実費)
	定員	20名 募集期間: 10/15~31

## スノートレッキング 看体★

厳冬の雪遊び! スノーシューで雪上を楽しもう!

開催日	場所	群馬県みなかみ町
2/21 日	対象	市内在住・在勤・在学の小学5年生以上の方
	旅行代金	10,200円
	定員	30名 募集期間: 1/1~1/14

## スニーカーで出かけよう ~鎌倉の古道散策 看体★★(6点) 難★(A)

古都鎌倉のハイキングコースを現地ガイドと散策

開催日	場所	神奈川県鎌倉市
3/3 水	対象	市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
	旅行代金	5,500円
	定員	30名 募集期間: 1/15~31

## 大山登山 看体★★★★(10点) 難★★(B)

富士山の展望を望む丹沢国定公園、大山へ

開催日	場所	神奈川県伊勢原市
3/19 金	対象	市内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く)
	旅行代金	5,600円
	定員	40名 募集期間: 2/1~14