

登山の安全と楽しさを学ぶ 2017MHC 登山講習



2017MHC 登山講習説明会

登山の注意と心得

装備・食事・水分・高山病・低体温症など



槍穂縦走路に行く

撮影 鈴木雅則

日時 平成 29 年 5 月 11 日 (木) PM6 : 45 ~ 8 : 45

場所 松本市中央公民館 M ウィング 3-2
松本市中央 1-18-1 TEL0263-32-1132

参加費 無 料 講演内容の資料配布します。

講演内容 **第一部** 登山装備、水分、エネルギー源の摂り方、高山病、低体温症への注意、映像を使いわかり易く説明

第二部 スライド等の映像を使用し、各登山講習の説明、質疑応答

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 **共催** 松本市
MATSUMOTO HIMALAYA FRIENDSHIP CLUB (略称 MHC)

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州 abn 長野朝日放送 テレビ松本ケーブルビジョン FM 長野 長野県写真連盟

2017MHC登山講習 日程表

		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		備考	
登山講習科目 1)青少年登山講習	行き先	花の奥上高地	花の金峰山	花のハケ岳	夏の楯ヶ岳	夏の高岳	富士山	甲斐駒ヶ岳	湖沢と奥又白	焼岳と上高地	新雪常念岳	「安全でより楽しい市民登山」を目標に、登山の楽しさ、安全登山のテクニックを学習します。 ①装備の選び方、使い方 ②ストレッチングの方法 ③レスキューの方法					
	日程	松本-沢渡 上高地周辺 神・徳沢(泊)- 奥又-上高地 5/20~5/21	中央道-須玉 瑞瀧山荘-金 峰山-小屋(泊) 瑞瀧山-須玉 6/17~6/18	美濃戸-行者 小屋-赤岳(泊) 阿弥陀岳-行者 小屋-美濃戸 7/1~7/2	上高地-楯ヶ岳 楯山荘(泊)-楯ヶ岳-楯ヶ岳 上高地 7/15~7/17	上高地-湖沢- 北穂-湖沢岳 1)奥穂山荘(泊)- 岳沢-上高地 8/11~8/13	富士山 富士山 8/28~8/29	北沢峠-仙水峠 駒津峰-甲斐駒 駒津峰-仙水峠 北沢峠 9/2~9/3	上高地-楯尾- 湖沢(泊)-屏風 ミ-奥又白-楯 沢-上高地 9/23~9/24	中ノ湯上高地 新道出合-北峰 焼岳小屋-上高 地(泊)-散策 10/21~10/22	上高地-常念 越-小屋(泊)- 頂上-小屋- 上高地 11/4~11/5						
2)市民一般登山講習 (初級、中級コース)	行き先	花の奥上高地	花の金峰山	花のハケ岳	夏の楯ヶ岳	夏の高岳	富士山	甲斐駒ヶ岳	湖沢と奥又白	焼岳と上高地	新雪常念岳	④山の天気、地図の読み方 ⑤高山の植物、動物、鳥等 ⑥山の登り方、山での泊り方 ⑦初級岩登り、雪渓の登降 ⑧酸素希薄な高山での注意 ⑨登山前の体調調整、登山中の体力消耗の注意、食事方法他					
	日程	松本-沢渡 上高地周辺 神・徳沢(泊)- 奥又-上高地 5/20~5/21	中央道-須玉 瑞瀧山荘-金 峰山-小屋(泊) 瑞瀧山-須玉 6/17~6/18	美濃戸-行者 小屋-赤岳(泊) 阿弥陀岳-行者 小屋-美濃戸 7/1~7/2	上高地-楯ヶ岳 楯山荘(泊)-楯ヶ岳-楯ヶ岳 上高地 7/15~7/17	上高地-湖沢- 北穂-湖沢岳 1)奥穂山荘(泊)- 岳沢-上高地 8/11~8/13	富士山 富士山 8/28~8/29	北沢峠-仙水峠 駒津峰-甲斐駒 駒津峰-仙水峠 北沢峠 9/2~9/3	上高地-楯尾- 湖沢(泊)-屏風 ミ-奥又白-楯 沢-上高地 9/23~9/24	中ノ湯上高地 新道出合-北峰 焼岳小屋-上高 地(泊)-散策 10/21~10/22	上高地-常念 越-小屋(泊)- 頂上-小屋- 上高地 11/4~11/5						
3)山岳写真教室 講師 内田良平さん(中央)	行き先	エソムラサキ	内田写真教室	ホタルバクロ	スミの花と乗鞍岳	夏の楯ヶ岳	富士山	甲斐駒ヶ岳	湖沢と奥又白	焼岳と上高地	新雪常念岳	登山の楽しみの一つに写真があります。一流の写真家から撮影のテクニックを学びます。北アルプスの重鎮穂高岳を仰ぐ自然豊かな上高地が対象。高山植物や朝夕に輝く山岳の撮影方法を学びます。 春山から冬山を経験します。 防寒の装備、ピッケル、アイゼンの使い方を学びます。 雪山の注意、雪山の登降を習得します。					
	日程	エソムラサキ 6/10~6/11	上高地-撮影指 導-乗鞍高原- (泊)-1ヶヶ所 -ノ瀬園地 6/10~6/11	ホタルバクロ 日程は打合せ	スミの花と乗鞍岳 日程は打合せ	夏の楯ヶ岳 7/29~7/30	富士山 富士山 8/28~8/29	北沢峠-仙水峠 駒津峰-甲斐駒 駒津峰-仙水峠 北沢峠 9/2~9/3	上高地-楯尾- 湖沢(泊)-屏風 ミ-奥又白-楯 沢-上高地 9/23~9/24	中ノ湯上高地 新道出合-北峰 焼岳小屋-上高 地(泊)-散策 10/21~10/22	上高地-常念 越-小屋(泊)- 頂上-小屋- 上高地 11/4~11/5						
4)初心者雪山講習 講師 内田良平さん(中央)	行き先	残雪の穂高と梓川	雪山の常念岳	残雪の常念岳	残雪の常念岳	初冬の燕岳	冬の常念岳	冬の常念岳	冬の常念岳	冬の常念岳	冬の常念岳	ヒマラヤ高所登山で経験を積んだ指導者によるザイルワークを、学びます。 安全登山とレスキューに役立ちます。					
	日程	残雪の穂高と梓川 5/3~5/4	雪山の常念岳 5/3~5/4	残雪の常念岳 5/3~5/4	残雪の常念岳 5/3~5/4	初冬の燕岳 11/19~11/19	冬の常念岳 2/17~2/18	冬の常念岳 2/17~2/18	冬の常念岳 2/17~2/18	冬の常念岳 2/17~2/18	冬の常念岳 2/17~2/18						
5)雪山、岩場でのザイルワーク訓練 2017年度国内訓練 ザイルワークを学びレスキューに役立ちます。	行き先	穂高岳・湖沢のザイル講習	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	ザイル講習の各所・雪渓等	エベレスト街道のシエルバの為にエドモンドヒラリー一歩の建てたクムジュン校(小中高)と交流。MHCは学生寮を棟地197,04㎡と600mの水道引込を建設。カトマンズの大学へ通う留学生を、毎年12名を支援。						
	日程	穂高岳・湖沢のザイル講習 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11						ザイル講習の各所・雪渓等 6/10~6/11	
MHC登山講習の収益金はエベレスト街道クムジュン校(小中高)の遠隔地児童の為のMHC学生寮維持費とカトマンズで学ぶMHC奨学生に基金として使われています。	行き先	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	エベレスト街道クムジュン校	MHC登山講習の収益、及び外務省の根拠金援助により建てられた学生寮とMHC奨学生						
	日程	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂						エベレスト街道クムジュン校 2004.4~5アランドビーク6180m登頂	

MHC登山講習の収益、及び外務省の根拠金援助により建てられた学生寮とMHC奨学生

参加者は、住所・氏名・生年月日をお知らせ下さい。

参加費には、「山岳保険1泊2日-3泊4日タイプ」《運搬費・運搬責任・運動危険保険特約付帯》の加入費も含まれます。

参加費は、他の山岳保険加入者は、各講座1,000円割引となります。

登山講習責任者、MHC鈴木雅則理事(写真左)は、中部山岳の山頂へ、約7000名を登攀指導。また、そのピークへ延べ155名を登頂成功させている。安全登山には定評があります。



参加者募集

2017MHC 登山講習

初心者雪山講習 残雪の常念岳(2857m)を登る

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

¥

残雪深い春の常念岳



残雪を登る参加者

安曇野の美しい金字塔、春の日差しに輝く残雪の常念岳山頂を目指します。照り返しの雪焼けに注意しましょう。一の沢を登り詰め、第一日目は常念小屋に泊ります。雪上歩行、滑落停止等の訓練も行います。初心者向きの登山講習です。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

期 日： 5月3日(水) ~4日(木)

集合場所： 3日(水) AM6:30 県安曇野庁舎駐車場(豊科駅北200m) 集合

1) 日 程

3日(水) 安曇野庁舎駐車場集合(AM6:30) 集合 → 一ノ沢登山口(AM7:30) 出発 → 溪流沿いの残雪を踏んで一ノ沢上部へ(AM11:30) → 森林脇の雪斜面を登り、常念乗越に建つ常念小屋へ(PM12:30) 泊・小屋を軽荷で出発(PM2:00) → 山頂尾根東側方面へ行く・・・滑落停止練習 → 常念小屋(PM4:30)

4日(木) 常念小屋(AM6:30) → 常念岳 2857m(AM8:00) → 常念小屋(AM10:00) ・下山(AM11:30) → 登山口(PM2:45) → 県安曇野庁舎駐車場 (PM3:30) ・解散。

2) 共同装備 医薬品セット他

3) 個人装備 手袋、オーバー手袋、目出帽子、ヤッケ、防寒着(セーター・フリース等)、着替え、ピッケル、アイゼン、ロングスパッツ、サングラス(又はゴーグル)、保温水筒、ヘッドランプ、日焼け止め等冬山装備をご準備下さい。

4) 食 料 3日の昼食、行動食、果物類、嗜好品など

5) 参加費 17,000円 (1泊2食翌日昼食付、山岳保険、登山講習資料含む)

※申し込みは、5月1日(月) 締め切りです。

問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



参加者募集

2017MHC 登山講習

花の奥上高地



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 **共催** 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

残雪の穂高岳を仰ぐ新緑の上高地。雪解け水を集めて流れる梓川畔を歩くと、鳥の鳴き声と花の多さに驚く事でしょう。最奥の徳沢周辺では、ハルニレ林に囲まれたニリンソウの群落を巡ります。途中、井上靖の小説「氷壁」の舞台となった前穂高岳東壁の大障壁を望む事ができるでしょう。

期 日 5月20日(土)～21日(日)

集合場所 20日(土)AM8:00 松本市沢渡第二駐車場

※県松本合庁駐車場(AM7:00)集合し、同乗して行くこともできます。

春の陽に輝く残雪の穂高岳と大正池



徳沢への林道脇に咲くニリンソウ



1、日 程 **20日(土)** 松本市沢渡第二駐車場 AM8:00→タクシー→河童橋(AM9:00)→梓川右岸の木道→明神嘉門次小屋 AM10:30 イワナの塩焼き→明神橋→梓川畔で昼食→ニリンソウの群落に出会います→徳沢ロッヂ PM2:30 泊・・・大迫力の残雪の奥穂高～明神～前穂高岳を展望します。

21日(日) 徳沢ロッヂ(AM8:00)→新村橋→奥又白入り口付近へ、前穂を仰ぎます(AM9:30)→徳沢ロッヂ(AM10:15)→明神・小梨平で昼食(AM12:00)→上高地バスターミナル(PM1:15)→タクシー→沢渡第二駐車場・・・解散

2、個人装備 手袋、帽子、雨具上下(折りたたみ傘あると便利)、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)、洗面具、ハイキングシューズでも可、ゴミ袋。

3、食 料 20日の昼食と行動食、果物類、嗜好品など

4、費 用 17,000円(講習料、保険 徳沢ロッヂ1泊2食、21日昼食付。タクシー等交通費別途)

※申し込みは、5月18日(木)締め切りです。

問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



写真家 内田良平 山岳写真教室

新緑の上高地と残雪の乗鞍岳

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

残雪頂く穂高岳を仰ぎ、花咲き競う新緑萌える上高地と乗鞍岳を舞台に、山岳写真家内田良平氏を講師に迎え「山岳撮影テクニックの習得」を目的とした企画です。内田良平さんが山男らしい心意気で指導してくれます。

期間 6月10日(土)～11日(日) ≪1泊2日≫

講師 山岳写真家 内田良平氏



大正池からの残雪の穂高



日本を代表する山岳写真家。1936年横浜市生まれ。主な作品に「エベレスト街道」「カトマンズ百景」「アンナプルナ周遊」「ヒマラヤ巨峰14座と高峰」「上高地」「日本百名山」「ヒマラヤ50峰・岩雪氷雲そして光」など。日本山岳写真集団同人、バルニナ山岳会々員、日本山岳会々員

集合場所：6月10日(土)AM7:00 市営沢渡第二駐車場集合

松本からは、AM6:00 県松本合同庁舎駐車場に集合して乗り合わせて行く事も出来ます。

コース：①10日 AM8:00 市営上高地アルペンホテル集合(河童橋から5分)

撮影講義の後、上高地周辺から大正池、そして乗鞍高原で撮影指導を受けます。

夜、位ヶ原山荘(標高2350m)に泊し、作品の講評とミーティングをします。

②11日早朝から朝陽に輝く乗鞍岳で撮影の実地指導を受け、名物日本そばの昼食を味わい、番所大滝撮影後PM3:00 松本にて解散予定。

定員：10名

参加費：30,000円

宿泊：位ヶ原山荘、1泊2食、翌日昼食付、講習料、山岳保険含む。

(但し、10日昼食並びに各地から松本又は沢渡までの交通費は各自負担)

持ち物：写真機<一眼レフ、デジタルカメラ可>、三脚、他登山用具、帽子、手袋、軽登山靴、雨具、着替え、懐中電灯<ヘッドランプ>、水筒<又はテルモス>、洗面具、(朝・夕は冷え込みますので防寒具の用意をして下さい)

その他：写真機材をアルペンホテルに宅配便で送ることも可能です。

(〒390-1516 松本市上高地 市営上高地アルペンホテル TEL0263-95-2231)

※6/9、市営上高地アルペンホテルに前泊する事も出来ます。1泊2食、10日昼弁当付9,000円

☆講評会と作品発表：後日、講師内田良平さんより講評会を開催。日時、場所等は追ってご連絡致します。

参加作品は井上デパート本店7階大ホールにて2017.10中旬展示予定。

※申し込みは、6月7日(水)締め切りです。



問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)事務局

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>

参加者募集



2017MHC 登山講習

奥秩父

金峰山(2599m)、瑞牆山(2230m)登山

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟、

一大山塊の奥秩父の山々は、溪谷美がそこかしこにあふれています。今回は、奥秩父の盟主金峰山(2599m)と奇岩怪峰の瑞牆山(2230m)を目指します。6月には、山を覆うようにシクナゲが群生し、山頂からは富士山や南アルプス、八ヶ岳の峰々を心いくまで眺望することが出来るでしょう。

奇岩怪峰の瑞牆山(2230m)



金峰山山頂に登る「バンザイ」

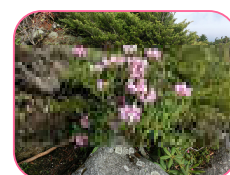
期 日 6月17日(土)、18日(日)

集合場所 17日(土) 瑞牆山荘駐車場(100台駐車可能)AM7:45 集合

松本周辺の参加者は松本市島立の県松本合同庁舎駐車場へAM6:00 集合。

- 1、日程 **17日(土)** 県松本合同庁舎駐車場出発(AM6:00)・・・中央道・・・須玉 IC(AM7:00)→瑞牆山荘登山口(AM7:45)・・・出発(AM8:15)→富士見平小屋(AM9:15)→大日小屋(AM10:30)→大日岩(AM11:00)→砂払ノ頭 (PM12:15) 昼食 (PM1:00) →金峰山 2599m(PM2:00)→**金峰山小屋(PM3:30)泊**
18日(日) 金峰山小屋(AM6:30)→砂払ノ頭 AM7:30 →大日岩(AM8:30) →大日小屋(AM9:00)→富士見平(AM9:45)→瑞牆山 2230m(AM11:45)昼食 (AM12:30) →富士見平(PM1:45)→瑞牆山荘登山口(PM2:30)→須玉 IC(PM3:30)・・・中央道・・・ →松本県合同庁舎駐車場 (PM4:30) 最終解散。

- 2、共同装備 医薬品セット 他
- 3、個人装備 手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)洗面具、エチケツト袋、他。
- 4、食料 17日の昼食 行動食 嗜好品を用意の事。
- 5、費用 **17,000円** ≪登山講習料、山岳保険、1泊2食、翌日昼弁当付、高速代他交通費別≫



稜線に咲くシクナゲ

※ 申し込みは、6月15日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

2017MHC 登山講習

初心者向き

花の八ヶ岳縦走登山

—赤岳(2899m)～阿弥陀岳(2805m)縦走

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



赤岳の主稜線を行く



岩場のクサリ場を通過する。



ウルップソウ



チョウノスケソウ

美しい裾野を誇る八ヶ岳連峰。一日目、麓深い行者小屋から急峻な地蔵尾根を経て主峰赤岳(2899m)に登ります。稜線からは、中部山岳 360° の大展望。そして岩場に咲く花々が登山者の心を励ましてくれる事でしょう。翌日赤岳から中岳を通過し、阿弥陀岳を往復して、美濃戸へ下山します。

期 日 7月1日(土)、2日(日)

集合場所 1日 ①松本周辺の参加者は、松本市島立県合同庁舎駐車場へ AM6:00 集合

②最終集合場所 AM7:00 美濃戸口駐車場

1. 日程

1日(土) 美濃戸口バス停前駐車場(7:00)→美濃戸(8:00) 準備・体操→赤岳鉱泉(10:45) →行者小屋(11:30)昼食(12:30)・・・地蔵尾根→展望荘(14:15)→赤岳頂上(15:00) →赤岳頂上小屋(15:30)・・・泊する

2日(日) 赤岳頂上小屋(6:30)→赤岳・中岳(8:30)→コル→阿弥陀岳(9:30)→コル(10:30) →行者小屋(11:45)昼食(12:45)→赤岳鉱泉(13:30) →美濃戸(15:15)→美濃戸口バス停前(16:00)・・・解散とします。

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、雨具、トレッキングシューズ、セーター又はフリース、着替え、ヘッドランプ、水筒(又はテルモス)、洗面具、エチケット袋、他

4. 食料 1日の昼食 行動食 果物類 嗜好品など 1日朝食は登山出発までに済の事。

5. 費用 17,000 円≪講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、但し高速料金他の交通費は別途≫

※前日キャンセル(山岳保険加入後)の場合は、2,000 円となります。

※ 申し込みは、6月29日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2007MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧ください。



参加者募集

2017MHC 登山講習

夏の槍ヶ岳 (3180m) 登山

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

初心者雪山講習として、北アルプスの盟主、春の槍ヶ岳(3180m)を目指し、早朝上高地を出発します。
残雪の槍沢は、岩と雪のアルペンの世界が広がり、山を志す岳人ならこの時期に一度は訪ねてみたい憧
れのルートの一つです。

朝
焼
け
の
槍
ヶ
岳



槍
沢
を
下
降
す
る

期 日 7月15日(土)~17日(月)

集合場所 15日(土)AM7:00 松本市宮沢渡第二駐車場(158号線から沢渡橋渡る)

松本からは、参加者同士県松本合同庁舎駐車場に集合(AM6:00)して、車に乗り合わせ、
沢渡第二駐車場に行く事も出来ます。

1.日 程 15日(土) 沢渡第二駐車場集合(AM7:00)→上高地(AM8:00)→明神、徳沢、横尾(AM11:
15) 昼食→槍沢ロッジ(PM2:00)泊

16日(日) 槍沢ロッジ(AM6:30) →槍沢を登る→殺生(AM11:00)→槍ヶ岳山荘(PM12:00)
→槍ヶ岳山頂 (PM1:00) →槍ヶ岳山荘 PM2:00)泊

17日(月) 槍ヶ岳山荘(AM7:00)→槍沢を下降→槍沢ロッジ(AM9:30)→横尾(AM11:00) 徳
沢・明神→上高地(PM2:00) →沢渡(PM3:00) 解散

2.共同装備 医薬品セットを用意します。

3.個人装備 手袋、帽子、スパッツ、ヤッケ、ヘッドランプ、ピッケル、アイゼン、テルモス、サン
グラス、洗面具、エチケット袋

4.食 料 15日の昼食、行動食、果物類、嗜好品

5.費 用 参加費 28,000 円《登山講習料、山岳保険、山小屋2泊4食 16日 17日の昼食含む。交通
費別途》

※申し込みは、7月13日(木)締め切りです。

問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧ください。 <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>



参加者募集

2017MHC 登山講習

白馬岳大雪渓を登る

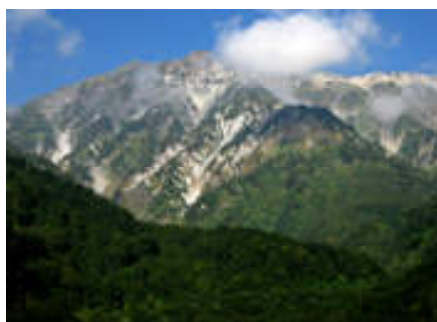
主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



白馬大雪渓を登る



山麓から望む白馬岳



山頂からの杓子岳と白馬鑓ヶ岳

北アルプス北方に颯爽と聳える白馬岳。猿倉から白馬尻を経由し、涼風吹く大雪渓を登り、山頂を目指します。稜線からは、南に杓子岳、白馬鑓ヶ岳が連なり、西方には剣、立山連峰が北アの重鎮のごとく聳えています。翌日、往路の雪渓を下降し、猿倉へ下山します。

【期間】7月29日(土)～30日(日)

【集合場所】29日(土) AM8:00 猿倉登山口駐車場

松本方面からは、AM6:00 県松本合同庁舎駐車場、長野方面からは AM7:30 白馬村役場駐車場に集合して乗り合わせて行くことが出来ます。

【登山日程】

29(土) 松本→白馬村役場駐車場 (AM7:30)→猿倉登山口(AM8:00)体操準備→白馬尻(AM9:30)→大雪渓を登り、葱平(AM11:30)昼食→小雪渓→白馬山荘(PM3:00、泊する)→荷を置いて頂上(20分)を目指します。

30(日) 白馬山荘(AM6:30)→大雪渓を下降→白馬尻(AM10:00)→猿倉登山口(AM11:00)→白馬村役場駐車場(PM12:00)→松本(PM2:00)解散とします

【持参装備】帽子、手袋、ウィンドヤッケ(上下)、スパッツ、防寒着(セーター又はフリース)、着替え、軽アイゼン、水筒(又はテルモス)、ヘッドランプ、洗面具(タオル)、ゴミ袋 他。

【持参食料】29日(土)の昼食、行動食、果物類 他 (登山出発前までに朝食は済ませておいて下さい)

【共同装備】医薬品セット 他。

【参加費用】17,000円 (講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、交通費別途)

※山岳保険加入後のキャンセルの場合は、キャンセル料2,000円となります。

※ **申込み締切り:7月27日(木)**

問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

(TEL) 0263-47-6197 (FAX) 0263-47-5685 (E-mail)mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

2017MHC 登山講習

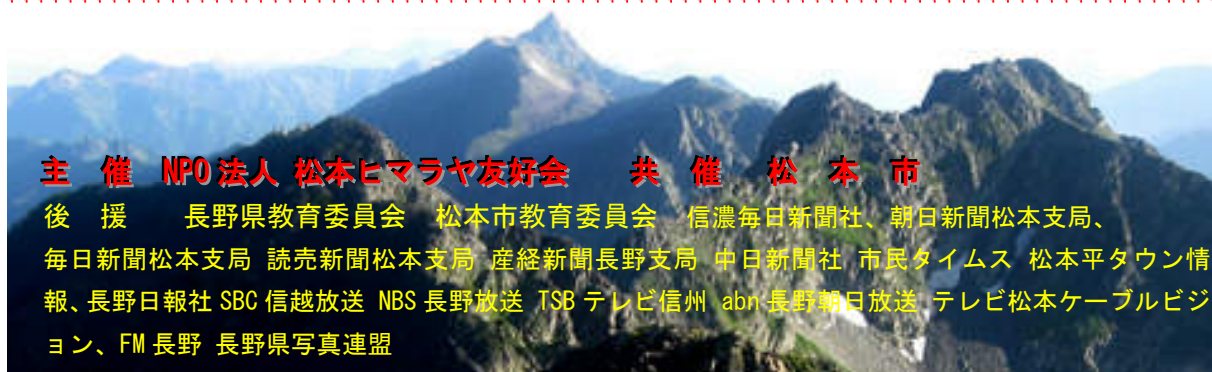
健脚向き

穂高岳連峰 縦走登山

—3000m峰4座を踏破—



イワギキョウ



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会 信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社 市民タイムス 松本平タウン情報、長野日報社 SBC 信越放送 NBS 長野放送 TSB テレビ信州 abn 長野朝日放送 テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野 長野県写真連盟

岳人なら誰もが憧れる北アルプスの重鎮、穂高岳の峰々。第一日目は、上高地を出発して、涸沢カールで一泊。翌日岩尾根を登り、北穂高岳 3106m、涸沢岳 3110mを縦走し、白出コルの穂高岳山荘に泊ります。三日目は、北ア最高峰奥穂高岳 3190mに登頂し、吊尾根から前穂高岳 3090mを経て、上高地へ下山します。

期 日 8月11日(金)～13日(日) 2泊3日

集合場所 11日(金)AM7:00 松本市沢渡第二駐車場

松本から県松本合同庁舎駐車場に集合(AM6:00)して同乗し、沢渡第二Pに行く事も出来ます。



涸沢槍山頂の先端に、見事登頂

1.日 程

11日(金) 県松本合同庁舎駐車場(AM6:00)集合—同乗車—沢渡(AM7:00)—タクシー上高地(AM7:30)準備・出発(AM8:00)→横尾(AM11:30)昼食(AM12:30)→横尾本谷(PM1:30)→涸沢ヒュッテ(PM3:15)泊する。

12日(土) 涸沢ヒュッテ(AM6:30)→南稜→北穂高岳 3106m (AM10:30)昼食(AM11:30)→南峰・・滝谷を眼下に望む・・涸沢岳 3110m(PM2:15)→穂高岳山荘(PM3:00)泊

13日(日) 穂高岳山荘(AM6:30)→北ア最高峰奥穂高岳山頂 3190m(AM7:30)→吊尾根・紀美子平(AM9:30)→軽荷で前穂高岳へ(AM10:15)→紀美子平(AM11:15)・・昼食→涸沢ヒュッテ(PM2:00)→涸沢登山口(PM3:45)→上高地駐車場(PM4:00)—タクシー沢渡—同乗—松本(PM5:30)、解散。

2.共同装備 医薬品セット 他

3.個人装備 帽子、手袋、登山靴、ウィンドヤッケ(上下)、着替え、フリース又はセーター、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、エチケット袋、他。

4.食料 11日の昼食 行動食 果物類 嗜好品 11日朝食は登山出発までに済ます事。

5.費用 28,000円≪登山講習料 山岳保険 2泊4食 昼弁当×2含む 交通費別途≫

※前日キャンセル(山岳保険加入後)の場合は2,000円となります。

※ 申し込みは、8月9日(水)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

人気の高い吉田ルートを登ります。

2017MHC 登山講習

日本最高峰富士山 (3776m) 登山

山頂お鉢巡りをします。



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



山頂直下の大鳥居



日本最高峰剣ヶ峰 3776m



剣ヶ峰 3776m に登頂

日本一の高さ大きなスケールを誇る富士山。人気の高い吉田口登山道を登ります。5 合目佐藤小屋に宿泊。翌夜明け前、砂礫道を辿りゴツゴツした赤い溶岩道を登り詰め、山頂稜線の外輪コースを経て、日本最高点剣ヶ峰(3776m)を目指します。その後は内輪コースをめぐり、お鉢巡りをして下山します。

期 日 8 月 26 日(土)、27 日(日)

集合場所 26 日(土) AM8:00 県松本合同庁舎駐車場 参加者同乗して出発します。

1. 日 程

26 日(土) 県松本合庁駐車場 (AM8:00)→中央道双葉 SA(AM9:15)→大月 JCT (AM10:00)→河口湖 I C(AM10:30)→専用シャトルバス・富士山スバルライン→五合目 2305m (PM12:30)→佐藤小屋 2350m (PM1:00) 昼食 (PM1:30) →6 合目まで足慣らし→佐藤小屋帰還、泊す。

27 日(日) 佐藤小屋(AM 3:00)→七合目・本八合目 3400m・朝食弁当・九合目 3600m(AM 8:00)→大鳥居・久須志神社(AM 9:30)→外輪コース・剣ヶ峰 3776m(AM 10:30) →内輪コース→久須志神社(PM 12:00) 昼食・下山→本八合目(PM1:00)→佐藤小屋(PM3:00) →五合目・シャトルバス→富士山スバルライン→河口湖 I C (PM4:30)→大月 JCT (PM5:15)→松本(PM7:00)

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、ウィンドヤッケ、セーター(防寒)又はフリース等、懐中電灯、テルモス又は水筒(水は五合目のみ)、洗面具、ゴミ袋、高所の為アルコール類は持たないこと。

4. 食 料 26 日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 注意事項 標高 3776m の日本最高峰の剣ヶ峰を目指します。高所の為、高度障害に要注意です。

6. 費 用 17,000 円 ≪登山講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、高速代他交通費別途清算≫

※ 申し込みは、8 月 24 日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

2017MHC 登山講習

南アの名峰 甲斐駒ヶ岳 (2966m) を登る

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、長野日報社、NHK 長野放送局、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州 abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野



仙水峠から望む甲斐駒ヶ岳 2966m



ケルン



頂上直下を登る参加者 2006年9月

気高く、男性的な山容に圧倒される、南アルプスの名峰甲斐駒ヶ岳。その山頂は花崗岩の白砂に覆われており、神秘的な美しさにも惹かれて、登山を志す人も多いことでしょう。静かな初秋の南アルプスの名峰に登ります。

期 日 9月2日(土)、3日(日)

集合場所 2日 AM9:45 仙流荘前、伊那市営南アルプス林道バス停集合

※松本からは AM8:00 松本市島立の県合同庁舎駐車場へ集合して同乗して出発。

1. 日 程

2日(土) 南アルプス林道バス停集合(AM9:45) 10:05 発→北沢峠 (AM11:30)→北沢長衛小屋 (PM12:00) 川辺で昼食→長衛荘・北沢長衛小屋 (PM1:45) 泊。仙水峠付近への散策もよし。明日早朝の出発を期す。

3日(日) 北沢長衛小屋 (AM5:00) →仙水峠 2264m (AM6:30) ・ ・ 朝食→駒津峰 (2752m AM8:45) →甲斐駒ヶ岳 (AM10:00) 下山 (AM10:30) →駒津峰 (AM11:45) ・ ・ 昼食→北沢峠 (PM2:30) 南アルプス林道バス PM3:00 発 →仙流荘前バス停 (PM3:50) ・ ・ 解散とします。

※

2. 共同装備 医薬品セット 他
3. 個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ、ウインドヤッケ(上下)、セーター又はフリース、着替え、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋。
4. 食料 2日の朝食と昼食 行動食 果物類 嗜好品など
5. 費用 17,000 円≪講習料、山岳保険、1泊2食昼弁当付、但し高速料金他の交通費は別途≫

※申し込みは、8月31日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2010MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。

参加者募集

2017MHC 登山講習

紅葉の涸沢・奥又白を行く



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



パノラマルートからの涸沢



屏風のミミからの奥穂高、前穂高岳



槍ヶ岳を望む

1 日目は、上高地から穂高岳涸沢に登り、紅葉に色づく涸沢カールで一泊します。2 日目は、屏風パノラマコースに登り、奥又白・慶応尾根を乗越し、徳沢に下山します。途中、屏風のミミからは、穂高岳連峰そして大キレットから槍ヶ岳の大展望を満喫することができるでしょう。

期 日 9月23日(土)、24日(日)

集合場所 23日(土)AM7:30 市営沢渡第二駐車場

松本から県松本合同庁舎駐車場に集合(AM6:30)して同乗し、沢渡第二Pに行く事も出来ます。



屏風のミミ

1. 日程 23日(土)市営沢渡第二駐車場 AM7:30 集合 タクシー→上高地(AM8:15)→明神・徳沢・横尾(AM11:45) 昼食→本谷橋(PM1:30)→涸沢ヒュッテ(PM3:30)泊・・・壮大な紅葉の景色と冷え込む夜空に瞬く、星の美しさに心奪われることでしょう。

24日(日) 涸沢ヒュッテ(AM7:00)→屏風のコル(AM8:15)→屏風の耳(AM9:00)2565m→屏風のコル(AM10:00)→慶応尾根乗越・奥又出合(PM12:30) 昼食→新村橋(PM1:30)→徳沢(PM2:00)→明神・上高地(PM3:45)→タクシー→市営沢渡第二駐車場(PM4:30)・・・解散・車同乗参加者は県松本合同庁舎Pに向かいます。

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース(防寒)、テルモス(又は水筒)、ヘルメット、懐中電灯(ヘッドランプ)、洗面具、エチケット袋、他。

4. 食料 23日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 費用 17,000円 ≪講習料(小冊子付)、山岳保険、1泊2食昼弁当付、交通費別途≫

※山岳保険加入後のキャンセルの場合は、キャンセル料2,000円となります。

※ 申し込みは、9月21日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

20017MHC 登山講習

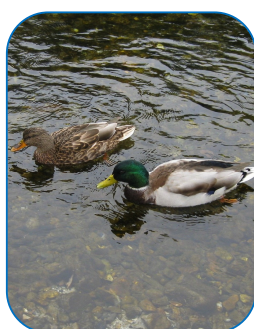
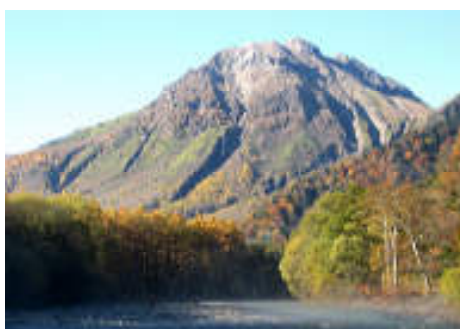
焼岳登山 と 紅葉の上高地散策

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

秋の焼岳



秋の大正池と穂高岳

晩秋を迎える上高地、中の湯温泉から展望の良い新中の湯ルートに登り、焼岳北峰(2444m)に登頂。穂高連峰、上高地周辺の展望を楽しみながら紅葉の上高地へ下山、ホテルに泊ります。翌日、河童橋から梓川左岸を歩き、帝国ホテルで茶を楽しみ、田代池、そして大正池へとゆったりと散策を楽しみます。

期 日 10月21日(土)、22日(日)

集合場所 21日(土)AM7:00 松本市沢渡第二駐車場(158号線から沢渡橋渡る。)

又は、AM6:00 県松本合同庁舎駐車場に集合し、同乗して沢渡へ向います。

参加者は沢渡でタクシーに乗り換えて、中の湯温泉上部の登山口に向います。

1. 日程 21日(土) 松本(AM6:00)→沢渡第二駐車場 (AM7:00)→中の湯温泉上部の登山口出発 (AM8:00)→中の湯新道出合(AM10:00)→北峰(AM11:45)・昼食→焼岳小屋 (PM1:00)→出発(PM1:30)→焼岳登山口(PM3:00)→上高地アルペンホテル (PM3:30)泊す。秋の長い夜、薪暖炉の火を囲みながら山の歌で過ごします。

22日(日) 上高地アルペンホテル(AM8:30)→河童橋→田代橋(AM9:30)→帝国ホテル喫茶室 (AM10:00)→田代池→大正池 (AM11:30) 昼食→(PM12:00)→タクシー→沢渡(PM1:30)→松本(PM2:30)・解散

帝国ホテル喫茶室では各自ご注文下さい(例:ケーキ付コーヒー1600円)

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋他。

4. 食料 21日の昼食 行動食 果物類 嗜好品

5. 費用 17,000円 ≪講習料(小冊子付)、山岳保険、一泊二食昼食付、交通費別途≫



※ 申し込みは、10月19日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2007MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧下さい。



参加者募集

2017MHC 登山講習

新雪の常念岳(2857m)を登る



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



横通岳から望む雪化粧した常念岳



新雪の山頂に登頂バンザイ!



雪面を蹴り山頂を目指す

安曇野から望む美しい金字塔常念岳。晩秋を迎えた山麓から見上げる稜線は、うっすらと新雪が降り積っています。常念乗越に出れば、雪化粧した槍・穂高岳が正面に聳え、頂上に登れば360°の大展望、遠く南ア連峰から富士山、八ヶ岳まで眺望できます。

山頂からの新雪の穂高連峰

期 日 11月3日(金)、11月4日(土)
集合場所 3日(金)AM6:30 県安曇野庁舎駐車場集合
(JR 大糸線豊科駅北 200m)



1、日 程 3日(金) 県安曇野庁舎駐車場(AM6:30)→登山口へ出発(トイレ有り、登山準備と体操)
(AM7:45)→溪流沿いに登山道を登ります。最後の水場(AM11:00)→森林帯の急斜面を登ります。第一～第三ベンチを経て常念乗越に建つ常念小屋へ
(PM12:15)泊。天候状況を見て、常念岳頂上を目指します。

4日(土) 3日に頂上を登った場合・・・横通岳へ向かい展望を楽しみ AM10:00に小屋へ
3日に頂上を登らなかった場合・・・常念小屋(AM7:00)→常念岳山頂(AM8:30)
山頂より下山開始(AM9:00)→常念小屋(AM10:00、昼食、下山 AM11:30)→登山口(PM3:00)・・・→安曇野庁舎駐車場(PM4:00)・・・解散とします。

2. 共同装備 医薬品セット 他
3. 個人装備 帽子、手袋、登山靴、ロングスパッツ、防寒ヤッケ、防寒具(セーター又はフリース)
着替、懐中電灯、テルモス、洗面具、ゴミ袋、他。

※柔かい新雪の為、ピッケルと本格アイゼンは使えません。

4. 食 料 初日の昼食 行動食 果物類 嗜好品
5. 費 用 17,000円 <<登山講習料、山岳保険、1泊2食昼食付、交通費別途>>

※ 申し込みは、11月1日(水)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧ください。



参加者募集

2017MHC 登山講習

新雪の燕岳(2763m)と温泉

主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



稜線から遠く浅間山を望む



燕岳からの北アルプスの黎明

中学登山で馴染みの深い燕岳 2763m。晩秋の燕岳登山口から出発し、新雪頂く燕岳の登頂を目指します。頂に立てば、白銀の北アルプスの峰々を近くに望み、南方向に天を突く真白な槍ヶ岳が颯爽と聳えていることでしょう。2 日目、往路を引き返し登山口へ下山、中房温泉に浸かり登山の疲れを癒します。

期 日 11 月 18 日(土)、19 日(日)

集合場所 18 日(土) AM6:30 県安曇野庁舎駐車場集合 (JR 大糸線豊科駅北 200m)
AM8:30 最終集合場所 燕岳登山口

1、日 程 18 日(土) 安曇野市県安曇庁舎駐車場へ集合 AM6:30・・・車で乗り合わせて・・・最終集合場所燕岳登山口(AM8:30)ー第一ベンチ・第二ベンチー第三ベンチー合戦小屋(AM11:30)ー燕山荘(PM1:45)ー昼食ー燕岳(PM2:30)ー燕山荘(PM3:30)泊
天候悪化の場合は、翌日に山頂を目指す。

19 日(日) 燕山荘(AM8:00)ー合戦小屋(AM9:00)・・・登山口(PM12:00)の中房温泉で温泉入浴と昼食ー(PM2:00)・・・県安曇庁舎駐車場へ(PM4:00)解散。

2. 共同装備 医薬品セット 他
3. 個人装備 ピッケル、アイゼン、防寒手袋・帽子、ウインドヤッケ上下セーター又はフリース、テルモス、ヘッドランプ、他。
4. 食 料 18 日の昼食 行動食 果物類 嗜好品
5. 費 用 17,000 円 ≪講習料(小冊子付)、山岳保険、1泊2食昼食付、交通費別≫



燕岳テント場

※ 申し込みは、11 月 16 日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



参加者募集

2017MHC 登山講習

スノーシューで行く上高地・乗鞍高原



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市
後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

北アルプスの重鎮、穂高岳連峰を仰ぐ冬の上高地と乗鞍高原を訪ねます。登山は新釜トンネル入口から始まり、3時間の道のりを河童橋まで歩きます。午後には引き返して、夕方、坂巻温泉に泊ります。2日目は、雄大な乗鞍岳を間近に望み、乗鞍高原の雪原をスノーシューで巡ります。



大正池と白銀の穂高岳



梓川畔を行く



河童橋に到着

期 日 2月17日(土)、18日(日)

集合場所 17日(土)AM7:30 国道158号線 市営沢渡第二駐車場

参加者同士、県松本合同庁舎に集合(AM6:30)して、車に乗り合わせ沢渡へ向う事もできます。

1. 日程 17日(土)

県松本合同庁舎駐車場集合(AM6:30)→沢渡(AM7:30)車→158号線坂巻温泉(AM8:00)・送迎→新釜トンネル入り口(AM9:00)→雪道を歩きます。河童橋(AM12:00、1:00)→森林帯の雪道を引き返します→新釜トンネル出口(AM3:30)車→坂巻温泉泊

18日(日)

坂巻温泉→出発(AM8:30)→沢渡経由乗鞍高原鈴蘭駐車場(AM9:00)→スノーシューコースで一ノ園地まで歩きます。鈴蘭駐車場へ引き返す→番所(AM12:00)昼食・出発(AM1:30)→県松本合同庁舎駐車場(AM2:30)へ



乗鞍高原スノーシュー

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、登山靴、スノーシュー、ストック、防寒ヤッケ、ロングスパッツ、着替、懐中電灯、テルモス、洗面具、サングラス、ゴミ袋、他

※スノーシューは、10台まで貸し出し可能(1台1000円、ストックはご用意ください。)

4. 食料 初日の昼食 行動食

5. 費用 17,000円≪講習料・山岳保険・1泊2食18日昼食付、交通費は別途≫

※ 申し込みは、2月15日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお2013MHC事業の詳細は、MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/> をご覧ください。

参加者募集

2017MHC 登山講習

初心者向雪山講習

白銀の硫黄岳(2765m)を登る



主催 NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会 共催 松本市

後援 長野県教育委員会 松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、松本平タウン情報、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟



滑落停止の練習



主峰赤岳を背景に、赤岩ノ頭上部の雪斜面を登る



山頂に登頂!

八ヶ岳は比較的積雪が少なく、初心者が雪山登山を始めるには条件が適しています。高所ヒマラヤ登山経験豊富な松本ヒマラヤ友好会 MHC 山岳委員が、登山前のウォーミングアップから雪山歩行、アイゼン、ピッケルの使い方、エネルギー源のとり方等、登山中の指導と雪山での注意を行い、安全で楽しい登山となるようアドバイスしながら登ります。

期 日 3月10日(土)、11日(日)

集合場所 10日(土) AM7:30 県松本合同庁舎駐車場集合

最終・AM9:00 美濃戸バス亭前駐車場

1. 日程

10日(土) 諏訪南インター出口(8:30)→美濃戸口(9:00)登山開始→美濃戸(10:00)→赤岳鉱泉(12:30)午後 荷を置き、近くの雪斜面で滑落停止の練習・・・泊する

11日(日) 赤岳鉱泉(7:00)→森林帯の急斜面の雪道を登る・・・赤岩の頭(9:00)・展望が開け、北・中央・南アルプスが見える。→硫黄岳山頂(9:30) 休憩、出発(10:00)→赤岳鉱泉(12:00)昼食→美濃戸(14:00)→美濃戸口(15:00)→諏訪南インターへ・・・解散

2. 共同装備 医薬品セット 他

3. 個人装備 帽子、手袋、冬用ヤッケ、スパッツ、懐中電灯(ヘッドランプ)、ピッケル、アイゼン(10本歯又は12本歯)、テルモス(水筒は凍結します)、サングラス、他

4. 食料 当日出発前の朝食は、充分食べて来て下さい。行動食・昼食 10,11 日分持参、凍結の為、米類よりパン類が望ましい) 嗜好品

5. 費用 17,000 円 <<登山講習料、山岳保険、1泊2食付、交通費別途>>

※ 申し込みは、3月8日(木)締切です。問い合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197 FAX 0263-47-5685 E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/>をご覧ください。



登山の準備と心得(6月～10月)

①登山装備

- 1、個人装備 帽子、手袋、トレッキングシューズ(又は登山靴)、ヤッケ、雨具(上下)、下着の替え、懐中電灯(ヘッドランプ)、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋、朝晩は冷えますのでセーター又はフリースが必要、又折畳み傘があると便利、医薬品セット、他。
- 2、昼食他 参加者は、当日の朝食(登山開始前に済ませる)と昼飯 行動食 果物類 嗜好品を用意。

②登山前のウォーミングアップ ーストレッチングで登山出発前に身体を軟らかくー

- 1、体に熱エネルギーが生まれ、筋肉の温度と体温が上昇し、細胞の動きが活発になり筋肉の収縮がスムーズになる。肺や心臓、神経の動きも活発になる。
- 2、心拍数、心拍出量が増し筋肉への血液量が増え、筋肉の弾性が高まり、肉離れや筋肉痛の予防となる。
- 3、体が温まるまで、5～10分程度で充分

③エネルギー源不足のバテ

1、登山・ハイキングでのエネルギー消費量について

私達の体は、食事からエネルギーと栄養素を摂取し、必要な都度、そのエネルギーを燃焼させて活動し、生命を維持している。各栄養素のうちのエネルギー元は、**炭水化物(糖質・繊維)、タンパク質、脂質**の三つであり、他にミネラル(無機質)、ビタミンを加えたものを五大栄養素という。(文献参照)

大人が1日に消費するエネルギーは、約2000キロカロリーといわれる。

※体重60kgの人が約4時間行程(登り2時間半下り1時間半)の登山した場合

1日約3000キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要

※体重60kgの人が約9時間行程(登り6時間下り3時間)の登山した場合

1日約5000キロカロリー(安静時+運動時)のエネルギー必要

※フルマラソン42kmを走った人の消費エネルギーは、

2時間30分から3時間で4500キロカロリーから5000キロカロリー(安静時+運動時)

2、登山中の食事について

登山は午前中に主要な行程をほぼ終えているのが理想。午前中の行動がしっかりできるためには、出発前の**朝食をきちんととることが大切**。

※朝食ー直接のエネルギー源(炭水化物)となる、ごはん、パン、めん類を食べる。おかずは、煮物、ゆで物、胃に負担の少ないもの。ご飯2膳とおかず2品と汁物で600kcalから800kcal(文献)

※昼食ー疲労回復と午後の活動のエネルギー源として携帯性重視の食品。おにぎり、サンドイッチ、パン、いなり寿司、手作り弁当、ラーメンや汁物(味噌汁、コンソメ等)、一食分で約800キロカロリー(文献)
・ほとんどの場合、朝食と昼食だけでは登山でのエネルギーが不足。そこで、行動食が必要とされる。

※行動食ーエネルギー補給が目的・炭水化物や糖質中心の食品。

あんパン、おにぎり、大福もち、チョコ、キャラメル、飴やせんべい、ビスケット、レーズン、ナッツ等の菓子類、等々。 短い休憩のたびごとに、おなかが空いたら早めに食べるようにする。

☆炭水化物が欠乏するとバランスの失調、視力の低下、判断力、注意力の低下等様々な障害が発生。
岩稜帯を登る時に注意して心掛けたい。

④水不足のバテ

ー水を飲まないとトラブルに陥る、効果的な水の飲み方ー

※ 夏山縦走の場合、1時間0.3～0.5リットルからそれ以上の水分が汗として、また吐く息の水蒸気として失われる。脱水が体重の2%を超えると体のトラブルが発生しやすくなる。

※ 8時間の登山では、2.4リットル以上の脱水が起こる計算となる。(文献)

※**熱中症**—脱水症状が進み体温が上昇し続け意識朦朧、動けない・・・暑い日の樹林帯、日陰のない稜線では、水を飲む、熱が逃げやすい衣類必要。

※**筋肉の痙攣**—水分の補給が足りないと筋肉中の電解質のバランスが崩れ、痙攣を引き起こす。ふくらはぎと太ももが起こりやすい。

※**疲労**—脱水が進むと、血液濃縮が始まり、疲労感、倦怠感、頭痛、目まい、息切れ、低血圧の症状がでる。心拍数が上昇し、負担が大きい。

※**むくみ**—脱水症状がすすむと、水分を失わないよう尿を減少させるホルモンがでる。登山後も1～2日間飲んだ水があまり排出されず体内に蓄積される。

※**他**—血液濃縮が進めば血液がどろどろになる。動脈硬化の人は、脳卒中や心筋梗塞になりやすい。等々。

☆ 効果的な水の飲み方

※**歩き出す前に飲む**・・・活動を始める前に、体内に水を蓄えておくと良い。日本体育協会の「熱中症を予防する為のハンドブック」では、スポーツを始める前の250～500ミリの水分補給を進めている。

※**こまめに水分補給**・・・休憩時間ごとに、定期的に補給すると良い。

※**喉の乾きを感じる前に飲む**・・・喉の乾きを感じた時は、すでに体に水分不足がはじまっている。

⑤登山後のチェック —3分間のストレッチング、入浴と食事—

※下山してもすぐに座り込まないで3分間のストレッチング等のクールダウンを行なうと疲労回復をはじめ様々な効果がある。軽い運動により、血流が活発になり、疲労物質(乳酸)を分解する腎臓や肝臓等に乳酸が運ばれ、同時に筋肉にも酸素がたくさん運ばれることで、乳酸の分解を促進し、疲労回復が早くなる。筋肉痛の予防効果が高い。

⑥山の高度と低酸素による身体への影響 —個人差のある高度順応・・・自分自身による身体の管理—

※**高山病**・・・高度が上がる事による人体へ生じる障害。

1、**急性高山病**・・・新しい高度に到達した際起こる症状。

頭痛、食欲不振、嘔吐、倦怠感、虚脱感、睡眠障害、朦朧感等。2500mの高度で25%の人に上記3個以上の症状が現れる。3500mの高度で100%の人に上記症状が現れ、うち10%の人が重症化する。

2、**高地脳浮腫**・・・急性高山病の重症最終段階。精神状態の変化か運動失調が現れる。

3、**高地肺水腫**・・・安静時呼吸困難、咳、胸部圧迫感そして笛声音などが聞こえる。

※**高山病対策**

1、できるだけゆっくりと登る。

2、睡眠とアルコール

睡眠時には、脳の呼吸中枢の機能が低下し呼吸量が減り、また寝る時の姿勢が胸部を圧迫して呼吸を浅くさせるので血液中の酸素飽和濃度が低下し、高山病が寝ている時に悪化しやすくなる。**アルコールや睡眠薬は、呼吸を抑制する作用があり、服用をすれば、更に一層の悪化を招く。**

3、肥満、トレーニング

肥満の人は、高所での安静時の酸素飽和度が低い。

ジョギングや水泳等全身持久力を高めるトレーニングは、肥満を解消し、基礎体力を高める。高所順応力を高めるには、2400m以上の山に繰り返し登る事が一番効果的。

4、寒冷、脱水

低温化では、動脈血中の酸素を有効に利用する事が出来にくくなる。また寒さにより利尿が促進されると脱水症状に陥りやすく、循環不全が起き、抹消の組織へ酸素を運びにくくなる。高所登山では、寒さや風を防ぐ装備をして保温に努め、十分な水分補給を図る事が大切。

★以上等を出発前から心掛けながら準備して下さい。