

# 山本一夫ガイド ～雪山バリエーション入門～

好日山荘  
登山学校

1 / 9  
(日)

## 御在所岳本谷 (3～6名)

**集合時間場所** 08:00 JR大津駅北側タクシー乗り場付近

09:15 近鉄湯の山温泉駅改札出口

○行程 大津駅—湯の山温泉駅—本谷—山頂—中道—鶴山温泉駅 16頃—大津 18時頃解散

○歩行距離 約 7km ○歩行時間 4 - 7時間、積雪状況で変動

\*ピッケル、冬靴又は3シーズン靴、12本爪アイゼン、ヘルメット、簡易ハーネス、安全環カラビナ 2枚が必携

実技ポイント：雪山バリエーションの初級、雪壁や氷瀑を越えながら頂上を目指します。

参考交通手段：大阪駅—大津駅 名古屋駅—湯の山温泉駅

**講習費：好日山荘会員：¥20000 一般：¥22000 当日経費：2000前後**

1 / 10  
(祝)

## 堂満岳1ルンゼ (3～6名)

**集合時間場所** 08:50 JR比良駅改札

○比良駅—イン谷—金糞峠—堂満岳—東稜—イン谷—比良駅 16時解散

○歩行距離 約 7km ○歩行時間 5 - 7時間、積雪状況で変動

\*ピッケル、冬靴又は3シーズン靴、12本爪アイゼン、ヘルメット、簡易ハーネス、安全環カラビナ 2枚が必携

実技ポイント：雪山バリエーションの初級、雪壁や氷瀑を越えながら頂上を目指します。

参考交通手段：JR大阪 7:15—7:44 JR京都 7:57—8:41 JR湖西線比良

**講習費：好日山荘会員：¥20000 一般：¥22000 当日経費：¥500**

### 装備について

冬靴、厚手靴下、冬肌着上下、中間着、厚手ズボン、冬アウター、オーバースボン、手袋（薄手+厚手+シェル）、帽子（ニット帽、バラクラバ）、防寒着（状況に応じて薄手または厚手または化繊ダウンジャケット）、サングラス（状況に応じてゴーグルも）、冬用ゲーター※冬靴とは、保温材が入っていて、アイゼン装着に耐える硬さのある登山靴のこと。厳冬期用、残雪期用の2種類がある。低山雪山では3シーズン登山靴+6本爪アイゼンでも可能な場合もある。※肌着上下 綿や夏用速乾シャツは禁止 ウールまたは速乾性+保温性両方ある化繊 ※アウター低山では雨具で代用も可能だが、冬アウター&オーバーパンツは保温や雪侵入防止等の工夫がなされている 前爪付アイゼン、ピッケル、ストック1本～2本※ピッケルの用途：滑落停止、ルート工作、傾斜地での姿勢保持、支点等。傾斜の少ない場所ではストックもあれば便利。※ピッケルの長さ：緩斜面が多いルートは長めのピッケルを杖として使う事が多い 急斜面が多いルートは短めが良い※チェーンアイゼンは凍結した登山道で有効。 ザック30-40ℓ、地図、プレートコンパス、タオル、ティッシュ &持ち帰り袋、行動食、昼食および行動食、水筒、魔法瓶、ヘッドランプ（予備電池）、財布、携帯電話、常備薬、非常品、嗜好品、筆記用具 ※状況に応じてあればよいもの、カイロ、雪ブラシ ※ザックはメッシュやポケット付は雪が付着&侵入するので無いほうが良い。 救急具（テープング、三角巾、ナイフ、レスキューシート、絆創膏、鎮痛剤、各自常備薬） \*状況に応じてスノーシュー-or わかん、ピーコン、プローブ、ショベル