

正しく学んで、楽しく登ろう！

好日山荘 登山学校



槍ヶ岳(西鎌尾根)・屋久島縦走の為のトレーニングと本番

天に槍をつくような「槍ヶ岳」と「洋上のアルプス」と呼ばれる屋久島の宮之浦岳縦走は登山者の憧れです。
登頂・縦走に必要な「長距離歩行・岩稜帯歩き・山小屋泊」等毎回テーマ想定し、疲れにくい歩き方、荷物の持ち方、岩場歩行、水分・行動食補給方法などを伝えながら本番を目指します。

※トレーニングは連続でなく各回のみのご参加も可能です。※本番回参加は1回以上のトレーニング参加が必要です。

〈同行ガイド〉日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ 太田・森・馬場・中辻（人数により1-3ガイド）

日程	行先と講習料	詳細
第1回 2/15 (日) 3-15名	生駒山縦走路 好日山荘会員￥13000 一般￥14000 当日経費 なし	【集合】8:50 近鉄信貴山下駅 【解散】17:00 近鉄生駒駅 【行程】信貴山下駅・信貴山・十三峠・暗峠・生駒山・生駒駅 【歩行】約15キロ ●行動時間 約7.5時間 ●ポイント 冬だからこそできる長距離歩きこみ
第2回 3/14 (土) 3-15名	六甲(地獄谷) 好日山荘会員￥13000 一般￥14000 当日経費 なし	【集合】9:00 阪急芦屋川駅 【解散】16:00 阪急芦屋川駅 【行程】芦屋川駅・地獄谷・風吹き岩・中央稜・高座の滝・芦屋川駅 【歩行】約6キロ ●行動時間 約5時間+講習 ●ポイント ガレ場・岩場歩きトレーニング※ヘルメット要（有料レンタルあり）
第3回 4/18 (土) 3-12名	鎌ヶ岳 好日山荘会員￥14000 一般￥15000 当日経費 ￥2000前後	【集合】7:30 JR 大津駅 【解散】18:00 同駅 【行程】大津駅・宮妻峠・水沢峠・鎌尾根・鎌ヶ岳・宮妻峠・大津駅 【歩行】約9キロ ●行動時間 約7.5時間 ●ポイント アップ・ダウンの連続を歩きこみ※ヘルメット要（有料レンタルあり）
第4回 5/30 (土) 3-6名	雪彦山 好日山荘会員￥14000 一般￥15000 当日経費 ￥1000前後	【集合】9:00 JR 姫路駅 【解散】17:00 同駅 【行程】姫路駅・登山口・虹ヶ滝・大天井岳・裏ルート下山・登山口 ・姫路駅 【歩行】約2.5キロ ●行動時間 約4時間 ※ヘルメット・簡易ハーネス要（有料レンタルあり） ●ポイント 連続する岩場・鎖を安全装備を付けて登る練習
第5回 6/20 (土) 3-10名	半国山(沢歩き体験) 好日山荘会員￥13000 一般￥14000 当日経費 ￥1000前後	【集合】9:00 JR 川西池田駅 【解散】16:00 同駅 【行程】川西池田駅・赤熊・登山口・音羽の滝・登山道で下山・赤熊登山口・川西池田駅 【歩行】約3キロ ●行動時間 約4時間+講習 ●ポイント 悪天候(増水時)の歩行体験 ※ヘルメット要（有料レンタル有） 装備等の詳細は こちら を参照
第6回 7/25,26 (土日) (3-6名)	木曽駒・宝剣岳	【集合】7/25 9:30 JR 木曽福島駅 【解散】7/26 13:00 同駅 詳細調整中 ●ポイント 高地登山・岩稜歩き練習 ※ヘルメット要（有料レンタルあり）
第7回 8/21-23 (金-日) (3-6名)	唐松五竜岳	詳細調整中 ●ポイント トレーニング総括
本番回 9/19-23 (土-水) (3-6名)	槍ヶ岳西鎌尾根	詳細調整中
本番回 10/29- 11/1 (木-日) (3-6名)	屋久島縦走	【集合】10/29 屋久島空港 午後 【解散】11/1 屋久島空港 午前 詳細調整中