

正しく学んで、楽しく登ろう！

好日山荘 登山学校



富士山・槍ヶ岳・屋久島縦走のためのトレーニング

富士山登頂に必要な「体力・標高差・高地順応」、槍ヶ岳登頂に必要な「長距離歩行・岩稜帯歩き・山小屋泊」、屋久島宮之浦岳縦走に必要な「長距離歩行、歩荷、ヘッドランプ歩行、避難小屋泊」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お伝えし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 (人数により2-3ガイド)

日程	行先とトレーニング	詳細
第1回 3-15名	4/13 (土) 再度山(六甲) ◆装備・歩き方の基本	【集合】9:00 JR新神戸駅トレコ前 【解散】16:00 同場所 好日山荘会員¥10000 一般¥11000 当日経費 無し 【行程】新神戸・城山・再度山・市が原・布引ダム・新神戸 【歩行】約8キロ 5時間
第2回 3-10名	4/27 (土) 蓬莱山 ◆装備・歩き方の基本	詳細調整中 好日山荘会員¥11000 一般¥12000 当日経費 約1000~2000円
第3回 3-10名	5/11 (土) 御嶽・小金ヶ岳 ◆岩場歩行	詳細調整中 好日山荘会員¥11000 一般¥12000 当日経費 約1000~2000円
第4回 3-10名	5/26 (日) 御在所 ◆1日の標高差歩行 岩場歩行	詳細調整中 好日山荘会員¥11000 一般¥12000 当日経費 約1000~2000円
第5回 3-10名	6/8 (土) 八経ヶ岳 ◆体カトレーニング	詳細調整中 好日山荘会員¥11000 一般¥12000 当日経費 約1000~2000円
第6回 3-15名	6/23 (日) 六甲 ◆長距離歩行	詳細調整中 好日山荘会員¥11000 一般¥12000 当日経費 無し
第7回 3-10名	7/14,15 (日月) 燕岳 ◆高地トレーニング	詳細調整中
第8回 3-15名	8/10 (土) 六甲ナイトハイク ◆ヘッドランプ歩行	詳細調整中 好日山荘会員¥11000 一般¥12000 当日経費 無し
第9回 3-6名	10/5,6 (土日) 氷ノ山 ◆避難小屋泊体験	詳細調整中