

イエローレベル

歩く楽しみ／健康と気づき

グリーンレベル

歩くから登へ／安全と基礎

ブルーレベル

登るを深める／技術と判断



### ガイドプロフィール

**島田和昭** ガイド歴 23 年  
 (株)ナチュラルスタイル代表取締役  
 日本山岳ガイド協会山岳ガイドⅡ  
 安全対策委員長  
 好日山荘契約ガイド  
 日本山岳レスキュー協会理事長  
 国立登山研修所講師

## フリークライミングの基礎講習～入門・初級・中級～

基本的なクライミング講習、足の置き方、バランス、体重移動、ビレイなど講習しながら上達しよう。

**4/23(木)**

**姫路・小赤壁**

定員 5 名 (あと 3 名)

【集合】9:00 JR ひめじ別所駅改札出口

車の方は小赤壁公園駐車場に 9 : 2 0

【行程】ひめじ別所駅—スーパー— (車 2 0 分) 駐車場— (歩 1 0 分) 状況により岩場あちこちへ—ひめじ別所駅 16～17 時頃解散

\* ヘルメット、クライミングハーネス、クライミングシューズレンタル有

**5/22(金)**

**宝塚・新岩**

定員 8 名 (満席)

【集合】9:00 JR 宝塚駅と阪急宝塚駅の間の地上駐車場

車の方は現地不可、駅周辺に駐車

【行程】宝塚駅— (車 1 0 分) —駐車 (歩 2 0 分) 新岩の岩場—宝塚駅 16～17 時頃解散

\* ヘルメット、クライミングハーネス、クライミングシューズレンタル有

**6/2(火)**

**神戸・妙号岩**

定員 5 名→8 名 (あと 3 名)

【集合】8:30 JR 三ノ宮駅北側西村珈琲前

または 9 : 0 0 タイムズダイエー鈴蘭台駐車場 (駅から徒歩 5 分)

車の方もタイムズダイエー鈴蘭台駐車場に 9 : 0 0

【行程】鈴蘭台駐車場 (歩 2 0 分) 妙号の岩場—

鈴蘭台・三宮駅 16～17 時頃解散

\* ヘルメット、クライミングハーネス、クライミングシューズレンタル有

**6/19(金)**

**宝塚・新岩**

定員 5 名→8 名 (あと 1 名)

【集合】9:00 JR 宝塚駅と阪急宝塚駅の間の地上駐車場

車の方は現地不可、駅周辺に駐車

【行程】宝塚駅— (車 1 0 分) —駐車 (歩 2 0 分) 新岩の岩場—宝塚駅 16～17 時頃解散

\* ヘルメット、クライミングハーネス、クライミングシューズレンタル有

【ガイド費】¥ 1 5 0 0 0

【当日経費】¥ 5 0 0 ~ 1 0 0 0 (ガイド交通費として)

■ 装備 登山靴 (アプローチシューズ)、レインウェア上下、ベースレイヤー、ミッドレイヤー、防寒着 (ダウン、フリース等)、ザック、日焼け止め、ティッシュ、時計、貴重品、手袋、常備薬、ファーストエイドキット、スマホ+予備バッテリー、ヘッドランプ  
 行動食 (昼食含む)、飲料 ○ヘルメット、○ハーネス+安全環ビナ×2、※○装備はレンタル可 (各 1000 円)  
 ○クライミングシューズ、あればビレイデバイス、あればチョークバック

■ キャンセル 開催日の前日より起算して 7~2 日前 30% 前日 50% 当日 100%

■ 当社・主催者として損保ジャパン保険に皆様加入しています。

申し込みはこちらへ→

死亡・後遺症障害 ¥ 500,000 入院保険金日額 ¥ 2,000

