

正しく学んで、楽しく登ろう！

好日山荘 登山学校



好日山荘登山学校×島田ガイド事務所

富士山登頂 と 登頂の為のトレーニング (全6回 4-10名)

一生に一度は登ってみたい山「富士山」。富士登山は標高差、高地、夜間歩行、岩場歩きなどしっかりトレーニングをしておくのが登頂成功の秘訣です。登山ガイドと共に富士山のとっぺん目指してトレーニングしていきましょう！

〈同行ガイド〉島田ガイド事務所 所属ガイド (日本山岳ガイド協会認定 登山ガイドステージⅡ)

日程	行先	行程	講習費
※天候などの状況により変更となることがあります。			
第1回 ① 3/18 (土) ② 4/1 (土) ①②は同じ内容 ●基本の基	有馬富士 ●集合 8:50 JR 新三田駅 ●解散 16~17時 JR 新三田駅	JR 新三田駅—有馬富士登山口—山頂分岐—有馬富士山頂—登山口—新三田駅 ●歩行 約2.5キロ 歩行時間 2時間+講習時間 参考電車 京都 7:14-大阪 7:54-新三田 8:38 ●ポイント 登山の基本講習と富士登山の概要説明	好日山荘会員 ¥10000 (一般) ¥11000 当日経費無し
第2回 4/15 (土) ●岩歩き トレーニング	高御位山 (播磨富士) ●集合 9時 JR 曾根駅 ●解散 16時 JR 曾根駅	JR 曾根駅—鹿島神社登山口—高御位山—JR 曾根駅 ●歩行 約8キロ ●行動時間 約6時間 参考電車 京都 7:14-大阪 7:45-三宮 8:08-曾根 8:47 ●ポイント 7~9合目の岩場を歩く為の練習	好日山荘会員 ¥11000 (一般) ¥12000 当日経費無し
第3回 5/14 (日) ●長距離歩行 トレーニング	六甲 ●集合 8:30 阪急芦屋川駅 ●解散 15:30 有馬温泉	阪急芦屋川駅—高座の滝—風吹岩—雨が峠—一軒茶屋—六甲最高点—一軒茶屋—有馬温泉 ●歩行 10キロ ●行動時間 約6時間 ●ポイント ロックガーデンの岩場、七曲りの急登などを経験しながら、長距離歩行を経験します。	好日山荘会員 ¥11000 (一般) ¥12000 当日経費無し
第4回 6/3 (土)	伊吹山 ●標高差トレーニング	詳細調整中 ●ポイント 高低差 1200m をひたすら登り下ります。	
第5回 7/30.31(日月)	乗鞍 (予定) ●高地トレーニング	詳細調整中 ●ポイント 高地での気圧の変化や空気感を体験します。	
本番回 8/27.28(日月) 9月前半予定	富士山 (吉田ルート)	詳細調整中 ※2023年夏のバススケジュール等発表後詳細決定	

※台風など荒天を除き雨天決行

※基本的に2回以上のトレーニング回にご参加の方が本番回にご参加いただけます。