

正しく学んで、楽しく登ろう！

好日山荘  
登山学校

×



naturalstyle

NS/2026 四国の霊峰・石鎚山

担当 吉田太一ガイド

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

■北アルプスの岩稜を目指す方、憧れの岩峰を目指す方へ■ ヘルメット・ハーネス必携

北アルプスの岩稜を予定している方におすすめのプレ登山です。まずは中級山岳で体の動かし方、装備の使い方を確認しましょう！

個性豊かでホスピタリティー重視のNS(ナチュラルスタイル)所属ガイド(日本山岳ガイド協会認定ガイド)がご案内します！



5/31(日)

「石鎚山・鎖場」

集合 JR伊予西条駅 7:45

現地集合:白石旅館前

8:25

解散 同駅 17時頃

石鎚山 (1972M) 成就ルート+鎖場

成就ルートから鎖場を超えて(最小催行2名-最大5名)

スリルのある鎖場コースを三点確保しながらチャレンジしましょう(ロープで安全確保します)

■5/31 伊予西条駅7:45-ガイド車-ロープウェイ-成就神社-二ノ鎖-三ノ鎖-弥山・天狗岳-(成就ルート)-ロープウェイ-伊予西条駅17時頃

\*新大阪-新幹線-岡山-特急しおかぜ-伊予西条(約3時間、¥11000前後)

\*大阪・三宮-高速バス(いづちライナー)-伊予西条(約5時間、¥5500前後)

■基本装備+安全装備 ■累積標高+800m

■ガイド料¥18,000 当日経費¥4,000前後+ロープウェイ代¥2,200(往復)

6/01(月)

「石鎚山・東稜」

集合 JR伊予西条駅7:00

現地集合:土小屋駐車場

9:00

解散 同駅 17時頃

石鎚山 東稜ルート(矢筈岳・南尖峰・天狗岳)

クラシックなバリエーションルート(最小催行2名-最大3名)

バリエーションルートの入門。アルプスのバリエーションルートに匹敵する岩稜ルートです

■6/01 伊予西条駅7:00-ガイド車-土小屋駐車場-土小屋ルート-東稜-天狗(1982M)・弥山-土小屋-伊予西条駅17時頃

\*交通手段参考は上記と同様

■基本装備+安全装備 ■累積標高+-800M

■ガイド料¥25,000 当日経費¥4,000前後

基本装備 登山靴やアプローチシューズ)、靴下、インナー上下(できるだけ綿以外)、ミッドウエア(夏は速乾性、冬は保温性あるもの)、防寒着(場合によりレインウェアで代用、薄手の羽織る物、フリース、薄手ダウンなど)、レインウェア上下(屋内に待機しやすいイベント以外は上下セパレートがオススメ)、帽子(日除け帽子はつば短めがよい、寒い時は薄手ニット帽子)、手袋(薄手、場合により軍手でもよい)、場合によりサングラスや日焼け止め、バックパック(日帰り20-30L、宿泊30-40L、テント40-60L)、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶 最低1L)、ヘッドランプ、地図(アプリ可、わからない方は当日お伝えします)、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話(予備バッテリー)、メガネやコンタクトの方は予備、あればファーストエイドキット(絆創膏、テーピング、レスキューシート、ナイフ、笛、常備薬)、筆記用具など

\*補足:季節:日除けフェイスカバー、虫よけ、カイロ 環境:携帯トイレセット、着替え 女性:トイレセット、清潔・肌セツト 防災:レスキューシート、浄水器、バーナーとコンロ サポート:ストック、サポーター、拡大鏡、双眼鏡、折り畳み傘、お守り

安全装備 ヘルメット、ハーネス(クライミング用より簡易ハーネスの方が軽量でよい)、安全環付カラビナ2枚(安全確保用に使用します、HMS型が望ましい)、120cmスリングまたはランヤード(自己確保用に使用します)、60スリングcm+カラビナ2枚(カラビナはD型でよい) \*ヘルメット、簡易ハーネス、各レンタル可能(各¥1000)