

2026年 3月 10-11日(火水) ハケ岳・赤岳登頂 登山計画書

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



ブルーレベル 難易度冬山中級一 御在所本谷、堂満第一・二支稜 宝剣岳サキダル、西穂高、と同等

御在所や堂満よりは寒いですが標高差や技術はさほど変わりません

所属 島田ガイド事務所(株式会社ナチュラルスタイル)代表者 島田和昭(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイドII)

代表者住所 芦屋市茶屋之町5-20-103 携帯 090-7550-9662

【集合、解散】3/10、塩尻駅東口 10:05 または茅野駅東口 10:50 解散は3/11 同場所にて15-16頃解散予定

【行程】10日塩尻駅—茅野駅—美濃戸…歩行約2時間…赤岳鉱泉(ジョゴ沢等でピッケル・アイゼン訓練)

赤岳鉱泉泊(夕食付・朝は弁当)

11日赤岳鉱泉 5-6時発…文三郎…赤岳…地蔵尾根…赤岳鉱泉…美濃戸—茅野駅—塩尻駅

*積雪量、風、冬型気圧配置等条件悪ければ、大同心稜往復、硫黄岳往復等

【装備】 冬登山靴、前爪付アイゼン、ピッケル、ロングスパッツ、トレッキングポール1本(なくてもよい)

冬アウター上下、中間着、肌着、靴下、防寒着(ダウン、替ウール肌着)、ザック、インナーバック

手袋(インナー×2、アウター×1~2)、帽子(ニット、バラクラバ)、サングラス、ゴーグル、日焼け止め

テルモス、水筒、ヘッドランプ、地図、ティッシュ、時計、貴重品、携帯電話、常備薬

ヘルメット、ハーネス、安全環付カラビナ3枚、ランヤード(120cmスリング)×1

1, 5日分の行動食 ビーコンあれば持参(無料で当日レンタルします)

* 山小屋は布団あります。またお湯・水ももらえます。

* 入山時に島田の車に不要な荷物(往路の靴、着替え、温泉グッズなど)置いて行けます。

【注意事項】ハケ岳の厳冬期ですので強風、低温が予想されます。充分な防寒(ダウン、バラクラバ、手袋、ゴーグル)が必要です。素手にならないよう常に薄手の手袋を装着下さい。また行動食は水分の多いおにぎりなど凍りますのでパン系がよいです。山小屋はお風呂有ません

【現地連絡先】西穂山荘 0263-95-2506

【ガイド料】おひとり¥50000(お振込みか当日ペイペイ)

【当日経費】現地費用おひとり¥20000前後(当日現金)宿泊費、ロープウェイ費、ガイドの交通費、宿泊費