

## なおみさん&たかおさんの2025年剣岳登山教室のお知らせ

### 1. 目的

- 来年(2025年)に剣岳を目標にして安全に楽しく登れるように、登山技術と体力をステップアップするための教室です。
- なお、剣岳は安全を期するためにガイドが皆さんをロープで安全確保しながら登ります。その際、ガイドレシオは1対3としています。

### 2. 参加について

- 日帰り、岩場練習、宿泊を組み合わせた練習計画です。
- 全て参加する必要はありませんのでご自身の都合に合わせてご参加ください。
- 日帰りは体幹歩きの実践と体力向上が目的です。
- 岩場練習は安定した岩場の歩き方を学んでいただきます。
- 宿泊は高度になれることと連日行動できるスタミナをつけていただきます。
- 必要な装備は、ヘルメット・ハーネスです。(※指定した山行のみ)

### 3. スケジュール

日程	場所	集合場所・時間等	参加費	備考
3月6日(木曜日)	蓬莱峡	阪急宝塚駅 8時30分	13,000円	岩場歩行(基本) ヘルメット・ハーネス
4月11日(金曜日)	六甲地獄谷	阪急芦屋川駅 9時00分	13,000円	岩場歩行(基本) ヘルメット・ハーネス
4月24日(木曜日)	伊勢山上	橿原神宮前駅 中央口7時30分	17,000円	岩場歩行(実践) ヘルメット・ハーネス
6月4・5日 (水・木)	恵那山(2191m)	橿原神宮前駅 中央口7時30分	63,000円	ゆったりと 日本百名山
7月9日(水曜日)	八経ヶ岳 (1915m)	橿原神宮前駅 中央口7時30分	15,000円	ロングコース オオヤマレンゲ
7月17～19日 (木～土)	唐松岳(2696m)	橿原神宮前駅 中央口7時30分	100,000円	暑さ、高度、行動時間に 慣れる
8月6～7日 (水～木)	宝剣岳～ 木曾駒ヶ岳	橿原神宮前駅 中央口7時30分	70,000円	暑さ、高度、岩場・鎖場 行動時間に慣れる ヘルメット・ハーネス
9月17～19日 (木～土)	剣岳(2999m)	近鉄高の原駅 7時00分	150,000円	1日目4時間、2日目10 時間、3日目5時間 ヘルメット・ハーネス

### 4. 申込先

(株)内炭登山ガイド企画

内炭 直美

携帯番号、090-4496-1063

内炭 孝夫

携帯番号、090-4499-0669

メール、takao-uchizumi@docomo.ne.jp