

小さな冒険、大きな思い出



4月開講

第13期生
募集

日本山岳会 東京多摩支部 初級登山教室

日本山岳会の東京多摩支部が**本気で教える初級登山教室**

私たち東京多摩支部では、安全登山を第一として登山の基礎知識からしっかり学べるように一年間を通したカリキュラムを組んでいます。春夏秋冬の季節を体験する事で、山の魅力発見だけでなく多くの仲間もできます。座学ではウェアや道具等の装備や天気・医療と国内屈指の講師陣が基礎からリスク管理も含めた講座を開催。実習では多摩支部のスタッフ達が丁寧に皆さんを導いてくれます。さあ、私達と一緒に山へチャレンジしてみましょう！



野口いづみ講師
日本山岳会東京多摩支部
支部長
山岳認定医
山の医療講座担当

飯田肇 講師
日本山岳会副会長
富山県立山カルデラ
砂防博物館学芸課長
山の天気講座担当

高野優 講師
好日山荘勤務
日本山岳が「仆」
ステージI
登山装備講座担当

宮崎紘一 講師
日本山岳会元副会長
初級登山教室総括
リーダー
登山全般講座担当



日本山岳会東京多摩支部

第13期 初級登山教室 募集要項

募集概要

この登山教室は、初心者（初級レベルを含む）の方々を対象に、1年間を通したカリキュラムを設け、毎回テーマに沿ってステップアップしながら登山の基礎知識や技術を学び、安全で楽しい山歩きが出来る登山者の育成を目的としています。

また安全第一を心がけ、経験豊富な講師陣・登山教室のために訓練されたスタッフ達が皆さんをサポートいたします。

※毎回出席して頂くことで無理なくレベルアップが出来るようカリキュラムを組んでいます。

対象者

- 登山初心者および基礎を学びたい方
- 体力向上を目指す方
- しばらくぶりで山歩きを始める方
- 仲間づくりをしたい方
- 山が大好きな方
- 年齢制限は特に設けておりませんが、補助や介助がなくお一人でも参加可能な方

開講日時・場所

- 開講式：2026年4月8日（水）
- 時間：午後18時30分より20時30分
- 会場：オープンイノベーションフィールド国分寺

4階セミナールーム

※JR国分寺駅南口より、徒歩5分

費用

- 受講料 年間￥30.000-（税込）3月31日までに納入をお願いします。
(半期に分割納入については要相談)
- 受講料のほかテキスト代（￥1.000-）実習時のバス代・宿泊費・団体保険費は別途現地にてお支払いください。（都度清算）

申込方法

1. 下記の事務局メールアドレスまで**必要事項をご記入の上『登山教室参加希望』と件名に付けてお申込みください。**

受け付けましたら受講料払い込み先口座も含めて返信をさせて頂きます。

2. 申込締め切り：2026年3月15日（日）

3. 定員：25名（先着順）定員になり次第締め切り

申込時必要事項

- 本人の氏名（フリガナ付）生年月日 性別 住所 携帯番号 メールアドレス
- 緊急連絡先者氏名と電話番号（実習山行時の保険申請に必要です）
- 山歴（登った事がある山など）
- 登山教室へ申し込んだ理由
- 持病等のある方は事前にご相談ください。

申込先/お問い合わせ

登山教室事務局 皆川 minagawajp55@gmail.com

年間カリキュラムは、このサイト内へ掲載しています。天候不順の場合には翌日へ変更となる場合があります（予備日もご確認ください）

皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております。

2026年4月～2027年3月 第13期 登山教室カリキュラム

開催日		予備日	講 座 内 容	講座講師及び備考
4月8日	(水)	—	開講式 及び 講座:登山装備全般	野口支部長・外部講師 (山岳ガイド/高野講師)
4月15日	(水)	—	講座:山の歩き方	宮崎講師(初級登山教室総括リーダー)
4月18日	(土)	19日	登山実習「三頭山」奥多摩三山を歩く (ペーティ登山を学ぶ)	貸切バス使用
5月13日	(水)	—	講座:地図の読み方	宮崎講師(初級登山教室総括リーダー)
5月23日	(土)	24日	登山実習「御前山」奥多摩三山を歩く (疲れない歩き方を学ぶ)	貸切バス使用
6月11日	(木)	—	講座:山の医療とトレーニング講座	野口講師(東京多摩支部長 認定山岳医)
6月13日	(土)	14日	登山実習「大岳山」奥多摩三山を歩く (急登・岩場の通過を体験する)	公共交通機関
7月11日	(土)	12日	登山実習「大菩薩嶺」夏の山(標高2000mへ登る)	公共交通機関
8月22・23日	(土・日)	—	登山実習「乗鞍岳」日本百名山(標高3000mを体験する)	貸切バス(宿泊山行)
9月9日	(水)	—	講座:山の天気	飯田 肇 講師(立山カルテラ砂防博物館 学芸課長)
10月3日	(土)	4日	登山実習「六つ石山」ロングコースを歩く	公共交通機関
11月5日	(木)	—	冬山の医療講座	野口講師
11月14日	(土)	15日	登山実習「浅間嶺」寒暖差を体験する	公共交通機関
12月12日	(土)	—	講座:冬の山歩き	宮崎講師・講座後、懇親会予定
1月16日	(土)	17日	登山実習「日の出山」 チェーンスパイク講習・地図読み	公共交通機関
2月13日	(土)	14日	登山実習「入笠山」 スノーシューを履いて雪山体験	貸切バス使用
3月6/7日	(土・日)	—	登山実習「三ツ峠山」(修了宿泊山行) 修了式あり	公共交通機関(宿泊山行)

- ・受講料￥30,000-(年間)
- ・実施期間 4月～翌年3月までの1年間で座学7回/実習10回を通した講座となります
- ・登山実習は土曜を基本としていますが天候などの事情により翌日(予備日)へ変更になる場合があります
- ・登山実習「三頭山」「御前山」「乗鞍岳」「入笠山」は、貸し切りバス使用で費用は別途負担になります
- ・「乗鞍岳」「三つ峠山」は宿泊山行のため宿泊費用は別途負担となります
- ・講座日程は会場の予約都合で変更になる場合があります

(会場:オープンイノベーションフィールド国分寺第2セミナー室 18:30より約2時間の予定で開講する
(12月12日(土)は、13:30から約3時間)