登山の安全と楽しさを学ぶ 2018MHC 登山講習

2018MHC 登山講習案内書

登山講習日程表

ハクサンイチゲ

剣岳カニのタテバイを登攀する　　MHC 登山講習から撮影　鈴木雅則

講演内容　登山装備、水分、エネルギー源の摂り方、高山病、低体温症、筋肉の痙攣への対処
山の登り方、山の天気、地図の読み方、高山の植物、鳥、初級岩登り、雪渓の登降
出発前の体調調整、登山中の体力消耗の注意、食事、写真撮影のテクニック、防寒の装備、ピッケル、アイゼンの使い方、雪山の注意、ストレッチングの方法、レスキューの方法等、登山講習に参加していただき、実地体験を通じて、学習します。

主 催　NPO 法人 松 本 ヒマラヤ 友 好 会　　共 催　松 本 市

MATSUMOTO HIMALAYA FRIENDSHIP CLUB（略称 MHC）

後　援　　**長野県教育委員会　松本市教育委員会**

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送
TSB テレビ信州　abn 長野朝日放送　テレビ松本ケーブルビジョン　FM 長野　長野県写真連盟

2018MHC登山講習　日程表

登山講習科目		5月	6月		7月			8月		9月			10月	11月		備　考
1)青少年登山講習 初級、中級コース	行き先	花の奥上高地		花の金峰山	燕槍表銀座		花の八ヶ岳	剣立山縦走	富士山	甲斐駒ヶ岳	涸沢と奥又白		焼岳と上高地	新雪常念岳		「安全でより楽しい市民登山」を目標に、登山の楽しさ、安全登山のテクニックを学習します。 ①装備の選び方、使い方 ②ストレッチングの方法 ③レスキューの方法
	日程	松本ータクシー上高地周辺-明神・横尾(泊)ー奥又ロ-上高地 5/19～5/20		中央道ー須玉瑞牆山荘ー金峰山ー小屋(泊)増富温泉-須玉 6/30～7/1	中房-燕-大天井(泊)-東鎌尾根-槍ヶ岳(泊)-槍沢-上高地 7/14～7/16		美濃戸ー赤岳鉱泉-硫黄(泊)横岳-赤岳-行者小屋-美濃戸 7/28～7/29	扇沢-室堂-剣山荘(泊)-剣岳剣御前(泊)-立山縦走-室堂 8/11～8/13	富士吉田口-佐藤小屋(泊)ー頂上-五合目ー富士吉田口 8/25～8/26	北沢峠-仙水峠駒津峰-甲斐駒駒津峰-仙水峠北沢峠 9/1～9/2	上高地-横尾-涸沢(泊)-屏風ミミー奥又白ー徳沢-上高地 9/22～9/23		中ノ湯上登山口新道出合-北峰焼岳小屋-上高地(泊9ー散策 10/20～10/21	一ノ沢-常念乗越-小屋(泊)-頂上-小屋ー一ノ沢-登山口 11/3～11/4		
	費用	17,000円	シャクナゲ	17,000円	28,000円	カニのタテバイ	17,000円	28,000円	17,000円	17,000円	17,000円	紅葉の涸沢	17,000円	17,000円	登　攀	
2)市民一般登山講習 （初級、中級コース）	行き先	花の奥上高地		花の金峰山	燕槍表銀座		花の八ヶ岳	剣立山縦走	富士山	甲斐駒ヶ岳	涸沢と奥又白		焼岳と上高地	新雪常念岳		④山の天気、地図の読み方 ⑤高山の植物、動物、鳥等 ⑥山の登り方、山での泊り方 ⑦初級岩登り、雪渓の登降 ⑧酸素希薄な高山での注意 出発前の体調調整、登山中の体力消耗の注意、食事方法他
	日程	松本ータクシー上高地周辺-明神・横尾(泊)ー奥又ロ-上高地 5/19～5/20		中央道ー須玉瑞牆山荘ー金峰山ー小屋(泊)増富温泉-須玉 6/30～7/1	中房-燕-大天井(泊)-東鎌尾根-槍ヶ岳(泊)-槍沢-上高地 7/14～7/16		美濃戸ー赤岳鉱泉-硫黄(泊)横岳-赤岳-行者小屋-美濃戸 7/28～7/29	扇沢-室堂-剣山荘(泊)-剣岳剣御前(泊)-別山-立山縦走 8/11～8/13	富士吉田口-佐藤小屋(泊)ー頂上-五合目ー富士吉田口 8/25～8/26	北沢峠-仙水峠駒津峰-甲斐駒駒津峰-仙水峠北沢峠 9/1～9/2	上高地-横尾-涸沢(泊)-屏風ミミー奥又白ー徳沢-上高地 9/22～9/23		中ノ湯上登山口新道出合-北峰焼岳小屋-上高地(泊9ー散策 10/20～10/21	一ノ沢-常念乗越-小屋(泊)-頂上-小屋ー一ノ沢-登山口 11/3～11/4		
	費用	17,000円	エゾムラサキ	17,000円	28,000円	主稜線を行く	17,000円	28,000円	17,000円	17,000円	17,000円	秋の焼岳	17,000円	17,000円	ヤマガラス	
3)山岳写真教室	行き先			内田写真教室		講評会			写真展開催							登山の楽しみの一つに写真があります。一流の写真家から撮影のテクニックを学びます。 北アルプスの重鎮穂高岳を仰ぐ自然豊かな上高地が対象。 高山植物や朝夕に輝く山岳の撮影方法を学びます。
	日程			上高地-撮影指導-乗鞍高原-(泊)ー位ヶ原ー一ノ瀬園地 6/9～6/10		撮影した作品を講評して撮影技術向上をはかります。 講師内田良平			10/12～10/15 井上デパート7F 登山講習報告と同時開催予定 監修内田良平							
講師　内田良平さん(中央)	費用	残雪の穂高と梓川		30,000円	ホタルブクロ	日程は打合せ	ズミの花と乗鞍岳			一ノ瀬園地のツツジ		善五郎の滝				
4)初心者雪山講習		5月						11月				2月			3月	春山から冬山を経験します。 防寒の装備、ピッケル、アイゼンの使い方を学びます。 雪山の注意、雪山の登降を習得します。
	行き先	雪の乗鞍岳						初冬の燕岳				冬の上高地			雪の硫黄岳	
	日程	一ノ沢-乗越小屋(泊)-山頂一ノ沢へ下山 5/3～5/4						中房温泉-合戦小屋ー山荘(泊)燕岳ー中房 11/23～11/24				新釜トネル-河童橋-坂巻温泉(泊)ー乗鞍高原 2/16～2/17			美濃戸-赤岳鉱泉(泊)-硫黄岳-美濃戸 3/9～3/10	
	費用	17,000円	残雪の乗鞍岳		滑落停止	白銀の乗鞍岳山頂へ		17,000円	燕岳からの槍ヶ岳		河童橋	17,000円	白銀の硫黄岳を登る		17,000円	
5)雪山、岩場での ザイルワーク訓練			7月、8月、9月 ザイル操作とレスキュー訓練													ヒマラヤ高所登山で経験を積んだ指導者によるザイルワークを、学びます。 安全登山とレスキューに役立てます。
2017年度国内訓練 ザイルワークを学びレスキューに役立てます。		穂高岳・涸沢のザイル講習	登山講習の各所・雪渓等で本格ザイル講習		一般講習料＋参加費6000円 ハーネス・カラビナ・他貸与可	レスキューにも役立てます	岩壁を登る	エイトノットで登攀を確保		2001.4～5メラピーク6470m			2004.4～5アイランドピーク6160m登頂			
MHC登山講習の収益金は エベレスト街道クムジュン村ヒラリースクールクムジュン校（小中高）の遠隔地児童の為のMHC学生寮維持費とカトマンズで学ぶMHC奨学生の基金として使われています。		MHC学生寮と学生らと記念撮影クムジュンからエベレスト望む			ヒマラヤとクムジュン校		荷を担うヤク		MHC登山講習の収益、及び外務省草の根資金援助により建てられた学生寮とMHC奨学生							エベレスト街道のシェルパの為にエドモンドヒラリー卿の建てたクムジュン校(小中高)と交流。MHCは学生寮2棟他197.04㎡と600mの水道引込を建設。カトマンズの大学へ通う奨学生を、毎年12名応援。卒業生含み計100名を支援

備　考

☆参加者には、雪山等の特別な場合を除き、宿泊・夕朝食事・翌日弁当付です。行動食は各自用意して下さい。
☆参加費には、「山岳保険1泊2日・3泊4日タイプ」≪遭難捜索費用・賠償責任・運動危険担保特約付帯付≫の加入費も含まれます。参加者は、住所・氏名・生年月日をお知らせ下さい。
☆参加費は、他の山岳保険加入者は、各講座1,000円割引となります。
☆参加費は、登山集合場所から解散場所までの費用です。別途交通費が必要になる場合があります。

登山講習責任者、MHC鈴木雅則理事長(写真左)は、中部山岳の山頂へ、約7000名を登攀指導。またネパールヒマラヤ　5400m～6500mのピークへ登攀隊長として引率し、そのピークへ延べ155名を登頂成功させている。安全登山には定評があります。

参加者募集

2018 MHC 登山講習

雪山講習　残雪の乗鞍岳（3026m）登山

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

乗鞍高原三本滝からバスで位ヶ原山荘まで登り、春の日差しをいっぱいに浴びて、純白に輝く乗鞍岳山頂を目指します。照り返しの雪焼けに注意しましょう。この日、位ヶ原山荘に泊ります。雪山を始める初心者向きの登山講習です。是非、皆様のご参加をお待ちしております。

期　　日　5 月 3 日(木)～4 日(金)

集合場所　3 日(木)　　AM6：30、県松本合同庁舎駐車場集合、乗り合いで出発。

又は AM7：45、乗鞍高原鈴蘭駐車場集合、無料駐車場有

雪原に立つ参加者

槍・穂高を背景に登る

山頂の稜線を行く

1．日　程　　3 日(木)　乗鞍高原鈴蘭駐車場集合(AM7：45)バス出発 **AM8:30**→位ヶ原山荘(AM9：07)バス終点、雪上訓練 →位ヶ原山荘(PM3：30)泊

但し、除雪が進まず、バス不通の場合は、三本滝から春スキーコースを登ります

4 日(金)　位ヶ原山荘出発(AM7：00)→肩の小屋（AM8：30)→乗鞍岳山頂(AM10：30) →位ヶ原山荘(PM1：00)・バス出発(PM1.24)→鈴蘭駐車場→昼食→松本帰還後解散、バス不通の場合、春スキーコースを三本滝へ下山

2．共同装備　医薬品セット

3．個人装備　手袋、オーバー手袋、目出帽子、冬用ヤッケ、スパッツ、着替え、ヘッドランプ、ピッケル、アイゼン、テルモス、サングラス、他。

4．食　料　　初日の昼食、行動食、果物類、嗜好品など

5．費　用　　参加費　17,000 円　(1 泊 2 食翌日昼食付、山岳保険、登山講習資料含む)

バス交通費は鈴蘭～位ヶ原往復 2500 円は自己負担。

※申し込みは、5 月 1 日(火) 締め切りです。

問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。　http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/

参加者募集

2018 MHC 登山講習　登山初心者向きです

登山の注意と心得を学ぶ **花の奥上高地**

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

残雪の穂高岳を仰ぐ新緑の上高地。雪解け水を集めて流れる梓川畔を歩くと、鳥の鳴き声と花の多さに驚く事でしょう。最奥の徳沢周辺では、ハルニレ林に囲まれたニリンソウの群落を巡ります。途中、井上靖の小説「氷壁」の舞台となった前穂高岳東壁の大障壁を望む事ができるでしょう。

※　登山でのエネルギー源の摂り方、水分の摂り方、疲れない登り方等実地体験を通じで学びます。

期　　日　5 月 19 日(土)～20 日(日)

集合場所　19 日(土)AM8：00　松本市沢渡第二駐車場

※県松本合庁駐車場(AM7：00)集合し、同乗して行くこともできます。

河童橋袂から望む梓川と残雪の穂高岳

嘉門次小屋の岩魚の塩焼き「うまい！」

1、日　程　19 日(土)　**松本市沢渡第二駐車場 AM8：00**－タクシー→河童橋(AM9：00)→梓川右岸の木道を行く→明神嘉門次小屋 AM10:30 **イワナの塩焼き**→明神橋→梓川畔で昼食→ここからニリンソウの群落に出会います→徳沢→横尾 PM3:30、横尾山荘泊・・大迫力の残雪の奥穂高～明神岳～前穂高北尾根を展望します。

20 日(日) 横尾山荘(（AM8：00)→新村橋→奥又白入り口付近へ、前穂東壁を仰ぎます(AM9：30)→徳沢ロッヂ(AM10:15)休憩→明神→小梨平で昼食(AM12：00）→上高地バスターミナル(PM1：30)→タクシー→沢渡第二駐車場・・解散

2、個人装備　手袋、帽子、雨具上下(折りたたみ傘あると便利)、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)、洗面具、ハイキングシューズでも可、ゴミ袋。

3、食　料　19 日の昼食と行動食、果物類、嗜好品など

4、費　用　17,000 円(講習料、保険 横尾山荘 1 泊 2 食、21 日昼食付。タクシー等交通費別途

※申し込みは、5 月 17 日(木)締め切りです。

問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。　http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/

2018MHC 登山講習

参 加 者 募 集

写真家 内 田 良 平 山岳写真教室

新緑の上高地と残雪の乗鞍岳

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

梓川の清流と残雪の穂高岳

残雪頂く穂高岳を仰ぎ、花咲き競う新緑萌える上高地と乗鞍岳を舞台に、山岳写真家**内田良平**氏を講師に迎え「山岳撮影テクニックの習得」を目的とした企画です。**内田良平**さんが山男らしい心意気で指導してくれます。

期　間　　6 月 9 日(土)～10 日(日)　≪1 泊 2 日≫

講　師　　山岳写真家　内 田 良 平　氏

日本を代表する山岳写真家。1936 年横浜市生まれ。主な作品に「エベレスト街道」「カトマンズ百景」「アンナプルナ周遊」「ヒマラヤ巨峰 14 座と高峰」「上高地」「日本百名山」「ヒマラヤ 50 峰・岩雪氷雲そして光」など。日本山岳写真集団同人、ベルニナ山岳会々員、日本山岳会々員

集合場所：6 月 9 日(土)AM7：00　市営沢渡第二駐車場集合

松本からは、**AM6：00 県松本合同庁舎駐車場**に集合して乗り合わせて行く事も出来ます。

コース：①9 日 **AM8：00 市営上高地アルペンホテル集合**(河童橋から 5 分)

撮影講義の後、上高地周辺から大正池、そして乗鞍高原で撮影指導を受けます。

夜、**ペンションほうき星**（乗鞍番所）に泊し、夜作品の講評とミーティングをします。

②10 日鈴蘭定期バス→肩ノ小屋口下車→バス道を徒歩で下山→位ヶ原で

昼食→定期バス→鈴蘭→・・松本→解散

残雪の乗鞍岳と穂高岳

定　員：10 名

参加費：30,000 円

宿　泊：ペンションほうき穂、1 泊 2 食、翌日昼食付、講習料、山岳保険含む。

（但し、9 日昼食並びに各地から松本又は沢渡までの交通費は各自負担）

持ち物：写真機<一眼レフ、デジタルカメラ可>、三脚、他登山用具、帽子、手袋、軽登山靴、雨具、着替え、懐中電灯<ヘッドランプ>、水筒<又はテルモス>、洗面具、(朝・夕は冷え込みますので**防寒具**の用意をして下さい)

その他：写真機材をアルペンホテルに宅配便で送ることも可能です。

（〒390-1516　松本市上高地　市営上高地アルペンホテル　TEL0263-95-2231）

※市営上高地アルペンホテルに内田さんと前泊する事も出来ます。1 泊 2 食、10 日昼弁当付 10,000 円

☆講評会と作品発表：参加作品は井上デパート本店 7 階大ホールにて 2018.10 中旬展示予定。

※申し込みは、6 月 7 日(水)締め切りです。

問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)事務局

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

ホームページもご覧下さい。　http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/

参加者募集

2018 MHC 登山講習

奥秩父　金峰山(2599m)登山と温泉

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟、

一大山塊の奥秩父の山々は、渓谷美がそこかしこにあふれています。今回は、奥秩父の盟主金峰山（2599mを目指します。6 月は、山を覆うようにシャクナゲが群生し、山頂からは富士山や南アルプス、八ヶ岳の峰々を心いくまで眺望することが出来るでしょう。2 日目は、下山時、増富ラジウム温泉に入浴し、疲れを癒します。

「シャクナゲ林を行く金峰」

「金峰山山頂に登る「バンザーイ」

期　　日　　6 月 30 土)、7 月 1 日(日)

集合場所　　30 日(土)　瑞牆山荘駐車場(100 台駐車可能)AM7：45 集合

松本周辺の参加者は松本市島立の県松本合同庁舎駐車場へ AM6：00 集合。

1、日程 30 日(土)　県松本合同庁舎駐車場出発(AM6：00) ・・中央道・・須玉 IC(AM7：00)→瑞牆山荘登山口(AM7：45)・・出発(AM8：15)→富士見平小屋(AM9：15)→大日小屋(AM10：30)→大日岩(AM11：00)→砂払ノ頭（PM12：15）昼食（PM1：00）→金峰山 2599m(PM2：00)→**金峰山小屋(PM3：30)泊**

1 日(日)　金峰山小屋(AM6：30)→砂払ノ頭 AM7：30）→大日岩(AM8：30) →大日小屋(AM9：30)→富士見平(AM10：00)→瑞牆山荘登山口(AM11：00)→増富ラジウム温泉、昼食→須玉 IC(PM3：00)・・中央道・・ →松本県合同庁舎駐車場（PM4：00）最終解散。

山頂に立つ五丈岩

2、共同装備　医薬品セット　他

3、個人装備　手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)洗面具、ゴミ袋、他。

4．食　料　　30 日の昼食　行動食　嗜好品を用意の事。

5．費　用　　17,000 円　≪登山講習料、山岳保険、1 泊 2 食、翌日昼弁当付、高速代他交通費別≫

※　申し込みは、6 月 28 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/　をご覧下さい。

参加者募集

2018MHC 登山講習

夏の表銀座、燕・槍ヶ岳縦走登山

夏の表銀座を行く

盟主槍ヶ岳 3180m

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

北アルプス表銀座と呼ばれる大人気コース、燕岳から槍ヶ岳へ向かう大パノラマの登山路を縦走します。2 日目、大天井ヒュッテから西岳を経由し、急峻な東鎌尾根を登り、盟主槍ヶ岳山頂 3180mに登ります。高山花咲き競う稜線とその山岳景観は、いつまでも忘れられない想い出となることでしょう。

期　　日　　7 月 14 日(土)、15 日(日)、16 日(月)

集合場所　　14 日(土)　AM5：00　JR 大糸線穂高駅前

1．日　程

14 日(土)　**穂高駅前**(AM5：00)タクシー・・中房温泉(AM6:30)－合戦小屋(AM9:30)－燕山荘(AM11:15)－燕岳往復－燕山荘(PM1:00)－大天井ヒュッテ (PM4:30) (泊)

15 日(日)　大天井ヒュッテ(AM6:30)－西岳(AM10:00)・・東鎌尾根・・槍ヶ岳山荘(PM1:30)－山頂 3180m(PM2:30)－槍ヶ岳山荘(PM3:30)(泊)

16 日(月)　槍ヶ岳山荘(AM 6:00)－槍沢ロッヂ(AM9:30)－横尾(AM11：00)昼食－徳沢-明神-上高地(PM3：00)・・タクシー・・松本駅(PM4：30)方面

※ 19 日の穂高駅～中房温泉間のタクシー料金約 1600 円強／1 人、21 日の上高地～松本駅間のタクシー料金約 3500 円前後／1 人は別途かかります。

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、トレッキングシューズ、ウィンドヤッケ(上下)、セーター又はフリース、着替え、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋。

4．食　料　　初日の朝食と昼食　行動食　果物類　嗜好品

5．費　用　　**27,000 円≪講習料、山岳保険、2 泊 4 食昼 2 弁当付、タクシー交通費は別途≫**

※ **申し込みは、7 月 12 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ**

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2011MHC 事業の詳細は、**MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/をご覧下さい。**

参加者募集

2018MHC 登山講習

花の八ヶ岳縦走登山

ー硫黄岳、横岳、主峰赤岳（2899m）縦走ー

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、
TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

岩場のクサリ場を通過する。

赤岳の主稜線を行く

ツクモグサ

チョウノスケソウ

美しい裾野を誇る八ヶ岳連峰。その南部の名峰、**硫黄岳**(2765m)、**横岳**(2835m)、主峰**赤岳**(2899m)を縦走します。稜線からは、中部山岳の 360°の大展望が得られ、岩場に咲く群落して咲く花々が縦走する登山者の心を励ましてくれることでしょう。初心者向きの魅力的な縦走コースです。

期　　日　　7 月 28 日(土)、29 日(日)

集合場所 28 日　①松本周辺の参加者は、松本市島立県合同庁舎駐車場へ AM6：00 集合

②最終集合場所　AM7:00　美濃戸口駐車場

1．日　程

28 日(土)　松本・・中央道・・美濃戸口バス停前駐車場、最終集合(7：00)車→美濃戸(8：00) 準備・体操→赤岳鉱泉(10：45)昼食(11：30)→赤岩ノ頭(13：00)→硫黄岳(13：30) →硫黄岳山荘(14：30) 泊

29 日(日)　硫黄岳山荘(6：30)→横岳(7：45)→赤岳展望荘(8：45)→赤岳(9：30)→中岳・阿弥陀岳のコル(11：00)→行者小屋(12：15)昼食→赤岳鉱泉→美濃戸(15：00)車→美濃戸口バス停前(15：30)・・中央道・・松本・・解散とします。

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、トレッキングシューズ、ウインドヤッケ(上下)、セーター又はフリース、着替え、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ袋、他

4．食　料　28 日の昼食　行動食　果物類　嗜好品など

5．費　用 **17,000 円≪講習料、山岳保険、1 泊 2 食昼弁当付、但し高速料金他の交通費は別途≫**

※前日キャンセル(山岳保険加入後)の場合は、2,000 円となります。

※ 申し込みは、7 月 26 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2007MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

2018MHC 登山講習

健脚向き

剣岳(2999m)立山縦走登山

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟、

朝陽に映える剣岳

岩稜に咲くチシマギキョウ

垂直岩壁カニのタテバイを攀じる

北アルプスの俊英剣岳と重厚な立山連峰の縦走は、登山冥利に尽きる登山と言えるでしょう。今回は、室堂を経て一服剣下部の剣山荘に泊し、翌日早暁日の出を拝し、剣岳山頂を目指します。登山後は、別山麓の剣御前小屋に狛し、3 日目は、立山連峰の峰々を縦走して、室堂に下山し扇沢へ帰還します。

期　　日　　8 月 11 日(土)～8 月 13 日(月)

集合場所　　11 日(土)AM7：00 扇沢駐車場

松本からは、AM5：00 県松本合同庁舎駐車場に集合して乗り合わせて行く事も出来ます。

1．日　程

11 日(土)　扇沢(AM7：00)－アルペンルート始発 AM7:30－AM8:55 頃室堂－出発(AM9：30)→雷鳥平→新室堂乗越(AM11：00)→別山乗越(PM12：30)　昼食→剣山荘(PM3：30)泊

12 日(日)　剣山荘(AM5：00)→一服剣(AM5：45)→前剣(AM6：45)→剣岳山頂(AM9：00)→前剣(AM10：30)→剣山荘(PM12：15)　昼食→別山乗越(PM3：15)剣御前小屋へ泊す

13 日(月)　剣御前小屋 AM6:30)→別山・真砂岳・お汝山・雄山(10：00)→一ノ越(AM11:30)→室堂(PM12：30)昼食－アルペンルート→PM3：30 頃扇沢→松本合同庁舎 P(PM4：30)解散

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、トレッキングシューズ、、雨具(上下)、着替え、懐中電灯(ヘッドランプ)、水筒(又はテルモス)、洗面具、ヘルメット、エチケット袋、他。

4．食　料　　30 日の昼食　行動食　果物類　嗜好品。30 日朝食は登山出発までに済ます事。

5．費　用　　28,000 円　≪登山講習料、山岳保険、2 泊 4 食昼 2 弁当付

交通費、黒部アルペンルート往復 9050 円別途≫

※　申し込みは、8 月 9 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2009MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

人気の高い吉田口ルートを登ります。

2018MHC 登山講習

日本最高峰富士山(3776m)登山

山頂お鉢巡りをします。

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

山頂直下の大鳥居

日本最高峰剣ヶ峰 3776m

剣ヶ峰 3776mに登頂

日本一の高さと大きなスケールを誇る富士山。人気の高い吉田口登山道を登ります。5 合目佐藤小屋に宿泊。翌夜明け前、砂礫道を辿りゴツゴツした赤い溶岩道を登り詰め、山頂稜線の外輪コースを経て、日本最高点剣ヶ峰(3776m)を目指します。その後は内輪コースをめぐり、**お鉢巡り**をして下山します。

期　　日　　**8 月 25 日(土)、26 日(日)**

集合場所　　**25 日(土)　AM8：00　県松本合同庁舎駐車場**　参加者同乗して出発します。

1．日　程

25 日(土)　**県松本合庁駐車場(AM8：00)→中央道双葉 SA(AM9：15)→大月 JCT(AM10：00)→河口湖ＩC(AM10：30)**→専用シャトルバス・・富士山スバルライン→五合目　2305m(PM12：30)→佐藤小屋 2350m　(PM1：00)昼食(PM1：30)　→6 合目まで足慣らし→佐藤小屋帰還、泊す。

26 日(日)　佐藤小屋(AM 3：00)→七合目・本八合目 3400m・・朝食弁当・・九合目 3600m(AM 8：00)→大鳥居・久須志神社(AM 9：30)→外輪コース・剣ヶ峰 3776m(AM 10：30)　→内輪コース→久須志神社(PM 12：00)昼食・下山→本八合目(PM1：00)→佐藤小屋(PM3：00)→五合目・・シャトルバス→富士山スバルライン→**河口湖ＩC**(PM4：30)→**大月 JCT**(PM5：15)→**松本**(PM7：00)

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、ウィンドヤッケ、セーター(防寒)又はフリース等、懐中電灯、テルモス又は水筒(水は五合目のみ)、洗面具、ゴミ袋、**高所の為アルコール類**は持たないこと。

4．食　料　　25 日の昼食　行動食　果物類　嗜好品

5．注意事項　**標高 3776mの日本最高峰の剣ヶ峰を目指します。**高所の為、高度障害に要注意です。

6．費　用　　17,000 円　≪登山講習料、山岳保険、1 泊 2 食昼弁当付、高速代他交通費別途清算≫

※　申し込みは、8 月 23 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

2018MHC 登山講習

南アの名峰　甲斐駒ヶ岳（2966m）を登る

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州
abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野　長野県写真連盟

仙水峠から望む甲斐駒ヶ岳 2966m

ケルン

頂上直下を登る参加者（直登ルート）

気高く、男性的な山容に圧倒される、南アルプスの名峰甲斐駒ヶ岳。その山頂は花崗岩の白砂に覆われており、神秘的な美しさにも惹かれて、登山を志す人も多いことでしょう。静かな初秋の南アルプスの名峰を登ります。

期　　日　　9 月 1 日(土)、2 日(日)

集合場所　1 日 AM9：45　仙流荘前、伊那市営南アルプス林道バス停集合

※松本からは AM8：00 松本市島立の県合同庁舎駐車場へ集合して同乗して出発。

1．日　程

1 日(土)　南アルプス林道バス停集合(AM9：45) 10：05 発→北沢峠（AM11：30)→北沢長衛小屋(PM12：00)) 川辺で昼食→長衛荘・北沢長衛小屋(PM1：45)泊。仙水峠付近への散策も良し。明日早朝の出発を期す。

2 日(日)　北沢長衛小屋（AM5：00）→仙水峠 2264m(AM6：30)・・朝食→駒津峰(2752mAM8：45)→直登ルート→白砂山腹をトラバース→甲斐駒ヶ岳（AM10：00）砂山腹をトラバース→下山（AM10：30）→駒津峰(AM11：45)・・　昼食→北沢峠(PM2：30) 南アルプス林道バス PM3：00 発 →仙流荘前バス停(PM3：50)・・解散とします。

※

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、トレッキングシューズ、ウインドヤッケ(上下)、セーター又はフリース、着替え、懐中電灯、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち帰り袋。

4．食　料　　1 日の朝食と昼食　行動食　果物類　嗜好品など

5．費　用 **17,000 円≪講習料、山岳保険、1 泊 2 食昼弁当付、但し高速料金他の交通費は別途≫**

※申し込みは、8 月 30 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2010MHC 事業の詳細は、**MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/をご覧下さい。**

参加者募集

2018MHC 登山講習

紅葉の涸沢・奥又白を行く

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

パノラマルートからの涸沢

屏風のミミからの奥穂高、前穂高岳

大キレットから槍ヶ岳縦走路を望む

1 日目は、上高地から穂高岳涸沢に登り、紅葉に色づく涸沢カールで一泊します。2 日目は、屏風パノラマコースを登り、奥又白・慶応尾根を乗越し、徳沢に下山します。途中、屏風のミミからは、穂高岳連峰そして大キレットから槍ヶ岳の大展望を満喫することができるでしょう。

屏風のミミ

期　　日　　9 月 22 日(土)、23 日(日)

集合場所　22 日(土)AM7：30　市営沢渡第二駐車場

松本から**県松本合同庁舎駐車場に集合(AM6：30)**して同乗し、沢渡第二 P に行く事も出来ます。

1.日 程　**22 日(土)市営沢渡第二駐車場 AM7：30 集合** タクシー→上高地(AM8：15)→明神・徳沢・横尾(AM11：45) 昼食→本谷橋(PM1：30)→涸沢ヒュッテ(PM3：30)泊・・壮大な紅葉の景色と冷え込む夜空に瞬く、星の美しさに心奪われることでしょう。

23 日(日) 涸沢ヒュッテ (AM7：00)→屏風のコル(AM 8：15)→屏風の耳(AM 9：00)2565m →屏風のコル(AM10：00)→慶応尾根乗越・奥又出合 (PM12：30) 昼食→新村橋(PM1：30)→徳沢(PM2：00)→明神・上高地(PM3：45)→タクシー→**市営沢渡第二駐車場**(PM4：30)・・解散・車同乗参加者は県松本合同庁舎 P に向かいます。

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース(防寒)、テルモス(又は水筒)、ヘルメット、懐中電灯(ヘッドランプ)、洗面具、エチケット袋、他。

4．食　料　　22 日の昼食　行動食　果物類　嗜好品

5．費　用　　**17,000 円　≪講習料(小冊子付)、山岳保険、1 泊 2 食昼弁当付、交通費別途≫**

※山岳保険加入後のキャンセルの場合は、キャンセル料 2,000 円となります。

※　申し込みは、9 月 20 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

20018MHC 登山講習

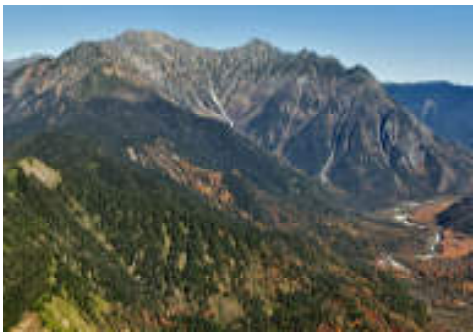
焼岳登山 と 紅葉の上高地散策

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

焼岳山頂からの穂高岳と梓川



新雪頂く穂高岳と帝国ホテル

晩秋を迎える上高地、中の湯温泉から展望の良い新中の湯ルートを登り、焼岳北峰(2444m)に登頂。穂高連峰、上高地周辺の展望を楽しみながら紅葉の上高地へ下山、ホテルに泊します。翌日、河童橋から梓川左岸を歩き、帝国ホテルで茶を楽しみ、田代池、そして大正池へとゆったりと散策を楽しみます。

期　　日　　**10 月 20 日(土)、21 日(日)**

集合場所　　**20 日(土) AM7：00　松本市営沢渡第二駐車場**(158 号線から沢渡橋渡る。)

又は、AM6：00 県松本合同庁舎駐車場に集合し、同乗して沢渡へ向います。

参加者は沢渡でタクシーに乗り換えて、中の湯温泉上部の登山口に向います。

1．日程 **20 日(土)**　松本(AM6：00)→沢渡第二駐車場（AM7：00)→中の湯温泉上部の登山口出発(AM8：00)→中の湯新道出合(AM10：00)→**北峰**(AM11：45)・昼食→焼岳小屋(PM1：00)－出発(PM1：30)→焼岳登山口(PM3：00)→上高地アルペンホテル(PM3：30)泊す。秋の長い夜、薪暖炉の火を囲みながら山の歌で過ごします。

21 日(日)　上高地アルペンホテル((AM8：30)→河童橋→田代橋(AM9：30)→帝国ホテル喫茶室(AM10：00)→田代池→大正池（ＡM11：30）昼食→（PM12：00）→タクシー→沢渡(PM1：30))→松本(PM2：30)・・解散

帝国ホテル喫茶室では各自ご注文下さい(例：ケーキ付コーヒー1600 円)

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　手袋、帽子、ウインドヤッケ上下、セーター又はフリース、着替え、テルモス(又は水筒)、洗面具、ゴミ持ち返り袋他。

4．食　料　　20 日の昼食　行動食　果物類　嗜好品

5．費　用　　**17,000 円　≪講習料(小冊子付)、山岳保険、一泊二食昼食付、交通費別途≫**

※ 申し込みは、10 月 18 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2007MHC 事業の詳細は、MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

2018MHC 登山講習

新雪の常念岳（2857m）を登る

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、
abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

横通岳から望む雪化粧した常念岳

新雪の山頂に登頂バンザーイ！

雪面を蹴り山頂を目指す

安曇野から望む美しい金字塔常念岳。晩秋を迎えた山麓から見上げる稜線は、うっすらと新雪が降り積っています。常念乗越に出れば、雪化粧した槍・穂高岳が正面に聳え、頂上に登れば 360° の大展望、遠く南ア連峰から富士山、八ヶ岳まで眺望できます。

山頂からの新雪の穂高連峰

期　　日　　11 月 3 日(土)、11 月 4 日(日)

集合場所　3 日(金)AM6:30 県安曇野庁舎駐車場集合

(JR 大糸線豊科駅北 200m)

1、日 程 3 日(土) 県安曇野庁舎駐車場(AM6：30)→登山口へ出発（トイレ有り、登山準備と体操）(AM7：45)→渓流沿いに登山道を登ります。最後の水場（AM11:00)→森林帯の急斜面を登ります。第一～第三ベンチを経て常念乗越に建つ常念小屋へ(PM12：15)泊。天候状況をみて、常念岳頂上を目指します。

4 日(日) 3 日に頂上を登った場合・・・横通岳へ向かい展望を楽しみ AM10：00 に小屋へ

3 日に頂上を登らなかった場合・・常念小屋(AM 7：00)→常念岳山頂(AM 8：30)山頂より下山開始（AM9：00）→常念小屋(AM10：00、昼食、下山 AM11：30）→登山口(PM3：00)・・→安曇野庁舎駐車場（PM4：00)・・解散とします。

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、登山靴、ロングスパッツ、防寒ヤッケ、防寒具(セーター又はフリース)着替、懐中電灯、テルモス、洗面具、ゴミ袋、他。

※柔かい新雪の為、ピッケルと本格アイゼンは使えません。

4．食　料　　初日の昼食　行動食　果物類　嗜好品

5．費　用　　17,000 円　≪登山講習料、山岳保険、1 泊 2 食昼食付、交通費別途≫

※ 申し込みは、11 月 1 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

2018MHC 登山講習

新雪の燕岳(2763m)と温泉

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社、朝日新聞松本支局、毎日新聞松本支局、読売新聞松本支局、産経新聞長野支局、
中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、
abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

稜線から遠く浅間山を望む

燕岳からの北アルプスの黎明

中学登山で馴染みの深い燕岳 2763m。晩秋の燕岳登山口から出発し、新雪頂く燕岳の登頂を目指します。頂に立てば、白銀の北アルプスの峰々を近くに望み、南方向に天を突く真白な槍ヶ岳が颯爽と聳えていることでしょう。2 日目、往路を引き返し登山口へ下山、中房温泉に浸かり登山の疲れを癒します。

期　　日　　11 月 23 日(金)、24 日(土)

集合場所　23 日(土) AM6：30 県安曇野庁舎駐車場集合 (JR 大糸線豊科駅北 200m)

AM8：30 最終集合場所 燕岳登山口

1、日 程 23 日(金) **安曇野市県安曇庁舎駐車場へ集合 AM6:30**・・車で乗り合わせて・・**最終集合場所**燕岳登山口(AM8:30)－第一ベンチ・第二ベンチ－第三ベンチ－合戦小屋(AM11:30)－燕山荘(PM1：45)－昼食－燕岳(PM2：30)－燕山荘(PM3：30)泊

天候悪化の場合は、翌日に山頂を目指す。

24 日 (土) 燕山荘(AM8:00)－合戦小屋(AM9:00)・・・ 登山口(PM12:00)の**中房温泉で温泉入浴と昼食**－(PM2:00)・・県安曇庁舎駐車場へ(PM4：00) 解散 。

燕岳テント場

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　ピッケル、アイゼン、防寒手袋・帽子、ウインドヤッケ上下
セーター又はフリース、テルモス、ヘッドランプ、他。

4．食　料　23 日の昼食　行動食　果物類　嗜好品

5．費　用　**17,000 円**　≪講習料(小冊子付)、山岳保険、1 泊 2 食昼食付、交通費別≫

※ 申し込みは、11 月 21 日(水)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/をご覧下さい。

参加者募集

2018MHC 登山講習

スノーシューで行く上高地・乗鞍高原

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　松　本　市

後　援　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、MG プレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

北アルプスの重鎮、穂高岳連峰を仰ぐ冬の上高地と乗鞍高原を訪ねます。登山は新釜トンネル入口から始まり、3 時間の道のりを河童橋まで歩きます。午後には引き返して、夕方、坂巻温泉に泊します。2 日目は、雄大な乗鞍岳を間近に望み、乗鞍高原の雪原をスノーシューで巡ります。

大正池と白銀の穂高岳

梓川畔を行く

河童橋に到着

期　　日　2 月 16 日(土)、17 日(日)

集合場所　16 日(土)AM7：30　国道 158 号線 市営沢渡第二駐車場

参加者同士、**県松本合同庁舎**に集合(AM6：30)して、車に乗り合わせ沢渡へ向う事もできます。

1．日　程　**16 日(土)**

県松本合同庁舎駐車場集合(AM6：30)→沢渡(AM7：30)車→158 号線坂巻温泉(AM8：00)・送迎→新釜トンネル入り口 (AM9：00)→雪道を歩きます。河童橋 (PM12：00、1：00)→森林帯の雪道を引き返します→新釜トンネル出口(PM3：30)車→坂巻温泉泊

17 日(日)

坂巻温泉→出発(AM 8：30)→沢渡経由乗鞍高原鈴蘭駐車場(AM9：00)→スノーシューコースで一ノ園地まで歩きます。鈴蘭駐車場へ引き返す→番所(PM12：00)昼食・出発 (PM1:30)→県松本合同庁舎駐車場(PM2：30)へ

乗鞍高原スノーシュー

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、登山靴、スノーシュー、ストック、防寒ヤッケ、ロングスパッツ、着替、懐中電灯、テルモス、洗面具、サングラス、ゴミ袋、他

※スノーシューは、10 台まで貸し出し可能（1 台 1000 円、ストックはご用意ください。）

4．食　料　初日の昼食　行動食

5．費　用　**17,000 円**≪講習料・山岳保険・1 泊 2 食 18 日昼食付、交通費は別途≫

※ 申し込みは、2 月 14 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

なお 2013MHC 事業の詳細は、**MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~mhfc/をご覧下さい。**

参加者募集

2018MHC 登山講習

初心者向雪山講習

白銀の硫黄岳（2765m）を登る

主　催　NPO 法人 松本ヒマラヤ友好会　　共　催　　松　本　市

後　援　　長野県教育委員会　松本市教育委員会

信濃毎日新聞社 朝日新聞松本支局 毎日新聞松本支局 読売新聞松本支局 産経新聞長野支局 中日新聞社、市民タイムス、MGプレス、長野日報社、SBC 信越放送、NBS 長野放送、TSB テレビ信州、abn 長野朝日放送、テレビ松本ケーブルビジョン、FM 長野、長野県写真連盟

滑落停止の練習

主峰赤岳を背景に、赤岩ノ頭上部の雪斜面を登る

山頂に登頂！

八ヶ岳は比較的積雪が少なく、初心者が雪山登山を始めるには条件が適しています。高所ヒマラヤ登山経験豊富な松本ヒマラヤ友好会 MHC 山岳委員が、登山前のウォーミングアップから雪山歩行、アイゼン、ピッケルの使い方、エネルギー源のとり方等、登山中の指導と雪山での注意を行い、安全で楽しい登山となるようアドバイスしながら登ります。

期　　日　　**3 月 9 日(土)、10 日(日)**

集合場所　　**9 日(土)　AM7：30 県松本合同庁舎駐車場集合**

最終・AM9：00 美濃戸バス亭前駐車場

1.日　程

9 日(土)　諏訪南インター出口(8：30)→美濃戸口(9：00)登山開始→美濃戸(10：00) →赤岳鉱泉(12：30)午後 荷を置き、近くの雪斜面で滑落停止の練習・・泊する

10 日(日)　赤岳鉱泉(7：00)→森林帯の急斜面の雪道を登る・・赤岩の頭(9：00)・**展望が開け、北・中央・南アルプスが見える。**→硫黄岳山頂(9：30)　休憩、出発(10：00)→赤岳鉱泉(12：00)昼食→美濃戸(14：00) →美濃戸口(15：00)→諏訪南インターへ・・解散

2．共同装備　医薬品セット　他

3．個人装備　帽子、手袋、冬用ヤッケ、スパッツ、懐中電灯(ヘッドランプ)、ピッケル、アイゼン(10 本歯又は 12 本歯)、テルモス(水筒は凍結します)、サングラス、他

4．食　料　　当日出発前の朝食は、充分食べて来て下さい。行動食・昼食 10,11 日分持参、凍結の為、米類よりパン類が望ましい)　嗜好品

5．費　用　　**17,000 円**　≪登山講習料、山岳保険、1 泊 2 食付、交通費別途≫

※　申し込みは、3 月 7 日(木)締切です。問合わせは、NPO 法人松本ヒマラヤ友好会事務局へ

TEL 0263-47-6197　FAX 0263-47-5685　　E-mail:mhc@lily.ocn.ne.jp

MHC ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/～mhfc/をご覧下さい。

登山の準備と心得(6 月～10 月)

①登山装備

1、個人装備　帽子、手袋、トレッキングシューズ(又は登山靴)、ヤッケ、雨具(上下)、下着の替え、懐中電灯(ヘッドランプ)、水筒(又はテルモス)、洗面具、ゴミ持ち返り袋、朝晩は冷えますのでセーター又はフリースが必要、又折畳み傘があると便利、医薬品セット、他。

2、昼食他　　参加者は、当日の朝食(登山開始前に済ませる)と昼飯 行動食 果物類 嗜好品を用意。

②登山前のウォーミングアップ　－ストレッチングで登山出発前に身体を軟らかく－

1、体に熱ネエネルギーが生まれ、筋肉の温度と体温が上昇し、細胞の動きが活発になり筋肉の収縮がスムーズになる。肺や心臓、神経の動きも活発になる。

2、心泊数、心拍出量が増し筋肉への血液量が増え、筋肉の弾性が高まり、肉離れや筋肉痛の予防となる。

3、体が温まるまで、5~10 分程度で充分

③エネルギー源不足のバテ

1、登山・ハイキングでのエネルギー消費量について

私達の体は、食事からエネルギーと栄養素を摂取し、必要な都度、そのエネルギーを燃焼させて活動し、生命を維持している。各栄養素のうちのエネルギー元は、炭水化物(糖質・繊維)、タンパク質、脂質の三つであり、他にミネラル(無機質)、ビタミンを加えたものを五大栄養素という。(文献参照)

大人が 1 日に消費するエネルギーは、約 2000 キロカロリーといわれる。
※体重 60 ㎏の人が約 4 時間行程(登り 2 時間半下り 1 時間半)の登山した場合
　1 日約 3000 キロカロリー(安静時＋運動時)のエネルギー必要
※体重 60 ㎏の人が約 9 時間行程(登り 6 時間下り 3 時間)の登山した場合
　1 日約 5000 キロカロリー(安静時＋運動時)のエネルギー必要
※フルマラソン 42km を走った人の消費エネルギーは、
　2 時間 30 分から 3 時間で 4500 キロカロリーから 5000 キロカロリー(安静時＋運動時)

2、登山中の食事について

登山は午前中に主要な行程をほぼ終えているのが理想。午前中の行動がしっかりできるためには、出発前の**朝食をきちんととること**が大切。

※朝食－直接のエネルギー源(炭水化物)となる、ごはん、パン、めん類を食べる。おかずは、煮物、ゆで物、胃に負担の少ないもの。ご飯 2 膳とおかず 2 品と汁物で 600 ㌔カロリーから 800 ㌔カロリー(文献)

※昼食－疲労回復と午後の活動のエネルギー源として携帯性重視の食品。おにぎり、サンドイッチ、パン、いなり寿司、手作り弁当、ラーメンや汁物(味噌汁、コンソメ等)、一食分で約 800 キロカロリー(文献)

・ほとんどの場合、朝食と昼食だけでは登山でのエネルギーが不足。そこで、行動食が必要とされる。

※行動食－エネルギー補給が目的・・炭水化物や糖質中心の食品。

あんパン、おにぎり、大福もち、チョコ、キャラメル、飴やせんべい、ビスケット、レーズン、ナッツ等の菓子類、等々。　短い休憩のたびごとに、おなかが空いたら早めに食べるようにする。

☆炭水化物が欠乏するとバランスの失調、視力の低下、判断力、注意力の低下等様々な障害が発生。岩稜帯を登る時に注意して心掛けたい。

④水不足のバテ

－水を飲まないとトラブルに陥る、効果的な水の飲み方－

※　夏山縦走の場合、1 時間 0.3～0.5 リットルからそれ以上の水分が汗として、また吐く息の水蒸気として失われる。脱水が体重の 2 %を超えると体のトラブルが発生しやすくなる。

※　8 時間の登山では、2.4 リットル以上の脱水が起こる計算となる。(文献)

※熱中症－脱水症状が進み体温が上昇し続け意識朦朧、動けない・・暑い日の樹林帯、日陰のない稜線では、水を飲む、熱が逃げやすい衣類必要。

※筋肉の痙攣－水分の補給が足りないと筋肉中の電解質のバランスが崩れ、痙攣を引き起こす。ふくらはぎと太ももが起こりやすい。

※疲労－脱水が進むと、血液濃縮が始まり、疲労感、倦怠感、頭痛、目まい、息切れ、低血圧の症状がでる。心拍数が上昇し、負担が大きい。

※むくみ－脱水症状がすすむと、水分を失わないよう尿を減少させるホルモンがでる。登山後も 1～2 日間飲んだ水があまり排出されず体内に蓄積される。

※他－血液濃縮が進めば血液がどろどろになる。動脈硬化の人は、脳卒中や心筋梗塞になりやすい。等々。

☆ **効果的な水の飲み方**

※歩き出す前に飲む・・活動を始める前に、体内に水を蓄えておくと良い。日本体育協会の「熱中症を予防する為のハンドブック」では、スポーツを始める前の 250～500 ﾐﾘﾘｯﾄﾙの水分補給を進めている。

※こまめに水分補給・・休憩時間ごとに、定期的に補給すると良い。

※喉の乾きを感じる前に飲む・・喉の乾きを感じた時は、すでに体に水分不足がはじまっている。

⑤登山後のチェック　－3 分間のストレッチング、入浴と食事－

※下山してもすぐに座り込まないで 3 分間のストレッチング等のクールダウンを行なうと疲労回復をはじめ様々な効果がある。軽い運動により、血流が活発になり、疲労物質(乳酸)を分解する腎臓や肝臓等に乳酸が運ばれ、同時に筋肉にも酸素がたくさん運ばれることで、乳酸の分解を促進し、疲労回復が早くなる。筋肉痛の予防効果が高い。

⑥山の高度と低酸素による身体への影響　－個人差のある高度順応・・自分自身による身体の管理－

※高山病・・高度が上がる事による人体へ生じる障害。

1、急性高山病・・新しい高度に到達した際起こる症状。

頭痛、食欲不振、嘔吐、倦怠感、虚脱感、睡眠障害、朦朧感等。2500m の高度で 25%の人に上記 3 個以上の症状が現れる。3500mの高度で 100%の人に上記症状が現れ、うち 10%の人が重症化する。

2、高地脳浮腫・・急性高山病の重症最終段階。精神状態の変化か運動失調が現れる。

3、高地肺水腫・・安静時呼吸困難、咳、胸部圧迫感そして笛声音などが聞こえる。

※高山病対策

1、できるだけゆっくりと登る。

2、睡眠とアルコール

睡眠時には、脳の呼吸中枢の機能が低下し呼吸量が減り、また寝る時の姿勢が胸部を圧迫して呼吸を浅くさせるので血液中の酸素飽和濃度が低下し、高山病が寝ている時に悪化しやすくなる。**アルコールや睡眠薬は、呼吸を抑制する作用があり、服用をすれば、更に一層の悪化を招く。**

3、肥満、トレーニング

肥満の人は、高所での安静時の酸素飽和度が低い。

ジョギングや水泳等全身持久力を高めるトレーニングは、肥満を解消し、基礎体力を高める。高所順応力を高めるには、2400m以上の山に繰り返し登る事が一番効果的。

4、寒冷、脱水

低温化では、動脈血中の酸素を有効に利用する事が出来にくくなる。また寒さにより利尿が促進されると脱水症状に陥りやすく、循環不全が起き、抹消の組織へ酸素を運びにくくなる。高所登山では、寒さや風を防ぐ装備をして保温に努め、充分な水分補給を図る事が大切。

★以上等を出発前から心掛けながら準備して下さい。

2018年度 NPO法人松本ヒマラヤ友好会(MHC)　年間日程表

		4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11 月		12 月		1 月		2 月		3 月	
1	日		火		金		日	金峰山と温泉	水		土	甲斐駒ヶ岳	月		木		土	羽田-カトマンズ	火		金		金		1
2	月		水		土		月		木		日	仙水峠-山頂	火		金		日	カトマンズ市表敬	水		土		土		2
3	火		木	残雪の乗鞍岳	日		火		金		月		水		土	新雪の常念岳	月	カトマンーポカラ	木		日		日		3
4	水		金	位ヶ原山荘泊	月		水		土		火		木		日	一ノ沢往復	火	ポカラールンビニ	金		月		月		4
5	木		土		火		木		日		水		金		月		水	ルンビ-カトマン	土		火		火		5
6	金		日		水		金		月		木		土		火		木	カトマンズ	日		水		水		6
7	土		月		木		土	ネパール講座	火		金		日		水		金	カトマンズ－香港	月		木		木		7
8	日		火		金	上高地前泊可	日		水		土		月		木		土	香港ー羽田ー松本	火		金		金		8
9	月		水		土	内田写真教室	月		木		日		火		金		日		水		土		土	初心者雪山	9
10	火		木		日	上高地・乗鞍	火		金		月		水	写真展準備	土	壮行会	月		木		日		日	白銀の硫黄岳	10
11	水		金		月		水		土	剣・立山縦走	火		木	井上デパート7F	日		火		金		月		月		11
12	木		土		火		木		日	扇沢-室堂-剣	水		金	MHC山岳写真展	月		水		土		火		火		12
13	金		日		水		金		月	立山-室堂	木		土	各賞授与	火		木		日		水		水		13
14	土	物産搬入	月		木		土	北ア表銀座	火		金		日	中部山岳他編	水		金		月		木		木		14
15	日	物産搬入	火		金		日	燕岳-東鎌尾根	水		土		月		木	上高地開山祭	土		火		金		金		15
16	月		水		土		月	槍ヶ岳-上高地	木		日		火		金		日		水		土	スノーシュー	土		16
17	火	市営食堂開店	木		日		火		金		月		水		土		月		木		日	冬の上高地乗鞍	日		17
18	水	会計監査	金	登山の注意と心得	月		水		土		火		木		日		火		金		月		月		18
19	木	総会準備	土	花の奥上高地	火		木		日		水		金		月		水		土		火		火		19
20	金		日	上高地～横尾	水		金		月		木		土	焼岳と紅葉の	火		木		日		水		水		20
21	土	2016年度総会	月		木		土		火		金		日	上高地散策	水		金		月		木		木		21
22	日		火		金		日		水		土	秋の涸沢	月		木		土		火		金		金		22
23	月	アルペンホテル	水		土		月		木		日	と奥又白	火		金	初冬の燕岳	日		水		土		土		23
24	火	物産搬入	木		日		火		金		月		水		土	と温泉	月		木		日		日		24
25	水	物産搬入	金		月		水		土	富士山登山	火		木		日		火		金		月		月		25
26	木	ホテル開業	土		火		木		日	富士宮口	水		金		月		水		土		火		火		26
27	金	上高地開山祭	日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		水		27
28	土		月		木		土	八ヶ岳南縦走	火		金		日		水		金		月		木		木		28
29	日		火		金		日	硫黄岳－赤岳	水		土		月		木		土		火				金		29
30	月		水		土	奥秩父の名山	月		木		日		火		金	木文化紀行準備	日		水				土		30
31			木				火		金				水				月		木				日		31

備考	**☆登山講習説明会開催。他依頼に応じ写真展、講演等開催。随時、会報等にて情報掲載。** ☆山岳スポーツ振興事業として「安全でより楽しい市民登山」を目標に「2018MHC登山講習」開催。**青少年登山講習、市民一般登山、ザイルワーク、山岳写真教室等**を行なう。 **☆北アルプスへの関心を深めてもらう為、公民館、学校、上高地などでスライド映像を駆使し説明会を開催する。** ☆「2017MHC登山講習」の報告写真展を題名「松本ヒマラヤ友好会山岳写真展」中部山岳編として井上デパートで開催。