

正しく学んで、楽しく食ろう！

好日山荘  
登山学校

# 溪流歩き 【入門】

## 小瀬川水系 赤ナメラ沢

西中国山地・冠高原に流れる小瀬川水系の赤ナメラ沢を遡行します。その名の通り、赤いナメ床を流れる美しい溪流です。歩き主体なので、初心者にもおススメです。暑い季節は、奥山の冷たい沢を楽しみましょう♪

**2026.7.20** 月祝

■集合：道の駅 スパ羅漢 8:30

■解散：道の駅 スパ羅漢 15:30 頃

※もしくは、廿日市駅 7:30（ガイド車で移動：実費交通費要）

募集人員：6名様（最少催行人員3名様）

受講レベル A・B

A：沢経験～0回 4～5時間の歩行体力

B：沢経験1回～ 6～7時間の歩行体力

参加費：10,500円（好日山荘登山学校会員）/一般：11,500円

### 【行程】

道の駅 スパ羅漢…入渓口…赤ナメラ沢素行…道の駅 スパ羅漢  
…徒歩（歩行時間：約4～5時間 / 歩行距離：約3～4km）

※（公社）日本山岳ガイド協会認定ガイドが同行致します。 ※天候・その他現地事情等でコース変更、下山時刻が遅れる場合がございます。

※食事費用は含まれておりません。ご自身でご用意ください。 ※現地集合・現地解散の企画になります。

【お申込み方法、開催の流れ】

1. お申込みは、右記 QRコード、または下記 WEB サイトよりお申込み下さい。

<https://www.kojitusanso.jp/school/practical/>

2. 当社にて受付（申込内容確認、参加可否及び開催の可否等）を返信いたします。

3. 受付後、開催10日前をめどに、改めて開催可否連絡をいたします。

4. 申し込みはWEB、クレジット決済のみになります。

5. 開催日7日～10日前に、ご登録いただいたメールアドレスへ最終案内を連絡いたします。（天候等による最終確認、当日ガイドの連絡先等）



(◎:必携 ○:あった方が良い・お持ちの方は持参ください △:なくても困らないが、あった方が便利 今講座では使いません)

|    |             |   |                        |           |        |                  |                      |
|----|-------------|---|------------------------|-----------|--------|------------------|----------------------|
| 用具 | 沢靴          | ◎ | フェルトソールがおすすめ           | その他       | ヘッドライト | ◎                | 万が一の夜間行動に備えて         |
|    | アブローチシューズ   | × | ザックに入れて携行、下山時に履き替えます   |           | 防水バック  | ◎                | ザックの中身を濡らさないように      |
|    | バックパック      | ◎ | 30L 程度 (中身が濡れないように)    |           | コンパス   | ×                | プレートコンパス             |
|    | トレッキングポール   | × | 膝の負担を和らげます             |           | 地図     | ×                | 山域エリアの地図             |
|    | ハーネス        | ◎ | ダイパータイプ可               |           | マップケース | ×                | 地図を濡らさないように          |
|    | ヘルメット       | ◎ | 登山用 (ヘルメットホルダーがあると便利)  |           | サングラス  | ○                | 紫外線など目の保護に           |
|    | スリング        | ◎ | 120 cm×1               |           | タオル    | ◎                | 着替え用に大きめのもの          |
|    | カラビナ        | ◎ | HMS 型カラビナ×1 安全環付カラビナ×1 |           | ビニール袋  | ○                | ゴミ袋に                 |
|    | ホイッスル       | ◎ | ヘルメットに連結できるように         |           | 日焼け止め  | ○                | お肌の保護に (リップクリームも)    |
| 服装 | 高機能アンダー     | ○ | レイアリングの新しいスタンダードスタイルです | 携帯電話      | ○      | 濡らさないように         |                      |
|    | ベースレイヤー     | ◎ | 化繊の汗を吸水して蒸発させる素材       | カメラ       | △      | 一眼、コンデジで撮影したい方は  |                      |
|    | ミッドレイヤー     | ◎ | 素早く汗を吸い、乾きの早い素材        | マイナンバーカード | ◎      | 万が一に備えて (保険証として) |                      |
|    | 着替え         | ◎ | 下山時の着替え                | ファーストエイド  | ◎      | 常備薬、絆創膏、テーピングなど  |                      |
|    | レインウェア (上着) | ◎ | ジャケットのみ                | トイレ用ペーパー  | ○      | トイレ用、ウェットティッシュ等  |                      |
|    | 沢用スパッツ      | ○ | 水流対策、ケガ防止にも            | 折りたたみ傘    | △      | 樹林帯の登山に役立ちます     |                      |
|    | 沢用グローブ      | ◎ | フィンガーレスグローブ (ネオプレン推奨)  | 食         | 水筒     | ◎                | 適量、保温ボトルも有効          |
|    | 帽子          | ◎ | ヘルメットと相性が良いもの          | ベ         | 行動食    | ◎                | アメ・ナッツなど歩きながら食べられるもの |
|    | 靴下          | ◎ | ネオプレン、ウールどちらでも         | る         | 昼飯     | ◎                | おにぎり・パンなど調理の必要ないもの   |

装備品のお問い合わせは、下記までお願い致します

好日山荘 広島紙屋町店

営業時間：11:00～20:00 / 土日祝 10:00～20:00 TEL: 082-569-6031

〒730-0011 広島市中区基町 11-10 合人社広島紙屋町ビル B1F

当社規定により、登山・レジャー保険を義務加入しており、参加費に含んでおります。

【障害死亡・行方不明 50 万円、後遺障害 2～50 万円、障害入院 2 千円 (1 日)、障害手術 2 万円 (入院) 1 万円 (通院)、賠償責任 1 億円、救援者費用 100 万円】度々登山をされる方は、日山協山岳共済会 (山岳共済事務センター ☎03-5958-3396) 等の年間山岳保険のご加入をおすすめします。

【個人情報の取り扱いについて】

講習申込の際に記載された個人情報についてお客様との連絡に使用させていただくほか、

お客様がお申込みいただいた講習・ガイド登山においての手続きに必要な範囲で利用させていただきます。

次に登る日を、もっと好い日に。

好日山荘

企画・募集

主催：(株)好日山荘 登山学校

TEL:078-231-1300 〒651-0083 兵庫県神戸市中央区浜辺通 2-1-30 三宮国際ビル 6F

