

正しく学んで、楽しく登ろう！ 好日山荘登山学校  
加藤校長と歩く！大展望の雪山登頂と名湯 中の湯  
初・中級者向き

## 北アルプス 焼岳 (2472M) 登頂 ～冬山の基礎を体験するハケ岳の入門コース～

旅行期間：2019年3月20日(水)～3月22日(金) 3日間

旅行代金：69,800 円 (JR 松本駅集合、解散)

募集人数：5名様 (最少催行人数3名様)

(受講料に含まれるもの／中の湯温泉旅館 2泊,夕食 2・朝食 2・ガイド料)

同行ガイド：加藤智二 (公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド) 090-7364-4252

宿泊：中の湯温泉旅館 2泊

集合：松本駅 14:15

解散：松本駅 14:00頃

日程：歩行時間/ 1日目：約0時間  
2日目：約8時間  
3日目：約4時間

	月日	日 程	昼食事
1	3/20 (水)	1日目：JR 松本駅⇒(中の湯送迎車)⇒中の湯温泉旅館(泊)	
2	3/21 (木)	2日目：中の湯温泉旅館(泊)⇒(徒歩)⇒焼岳⇒(徒歩)⇒中の湯温泉旅館(泊)	各自
3	3/22 (金)	3日目：中の湯温泉旅館⇒(中の湯送迎車)⇒釜トンネル入り口⇒(徒歩)⇒大正池⇒(徒歩)⇒釜トンネル入り口⇒(中の湯送迎車)⇒JR 松本駅	各自

<※松本駅から中の湯まで送迎バスを利用します。>

松本駅 14:45 発⇒中の湯 16:00 頃着

中の湯 12:00 発⇒釜トンネル 12:30 頃発⇒松本駅 14:00 頃



《ツアーのポイント》

★担当は加藤ガイドです。

★日本秘湯を守る会の「中の湯温泉旅館」に宿泊して、北アルプスの雪山チャレンジ。

★事前の装備ご相談、山中での技術アドバイスも行いますので安心です。

★寒さ厳しい時期の山岳地帯です。手袋・登山靴をはじめ厳冬期用の装備のご準備が必要です。

★お申込みお電話・メールはオン・ジ・アースへ。指定された期日までのお振込みでお申込み完了です。

★お申込み後の登山内容へのご相談ご質問は加藤ガイド ([tomotrek@gmail.com](mailto:tomotrek@gmail.com)) へ。

<重要> 山岳保険加入いただける方のみ、お申込みいただける企画です。※：参考資料参照ください。

企画・募集 株式会社オン・ジ・アース

277-0005 千葉県柏市柏3-5-13 千葉県知事登録旅行業第2-998号

紫屋ビル 408号 TEL: 04-7170-4261 FAX: 04-7170-4262 E-mail: [info@ontheearth.co.jp](mailto:info@ontheearth.co.jp)

# 《雪山教室装備表 登頂用》

○は必要な装備。△はあれば便利な装備。2日目の登山中に不要な荷物は山小屋に預けておくことができます。

No	品 名	数量	チェック	摘 要
1	マウンテンブーツ ( 積 雪 期 )	1足	○	防水・防寒性にすぐれ、アイゼンを着用するためソールが硬く、インナーには保温性を重視した素材を使用した冬山登山靴。
2	ア イ ゼ ン	1組	○	12本爪。固定バンド式またはセミワンタッチ式。必ず靴に合ったものを使用。調整用具も。アンチスノープレート付き。
3	ピ ッ ケ ル	1本	○	60センチ前後の長さ。一般縦走用。バンド(肩掛け)も必要。
4	ヘルメット	1	○	山岳登攀用ヘルメット。
5	トレッキングポール	2本	○	ストック。スノーシューを使うことがあります。長さ調節ができ、グリップはI型(T型でないもの)、バスケットは大型。
6	リュックサック(40ℓ程度)	1	○	登山中、各自で背負う防寒具・水・食料などが入る大きさ。
7	ゲ ー タ ー	1組	○	ロングスパッツ。登山靴の中に雪が入らないように。
8	アウターレイヤー	1組	○	オーバージャケット、オーバーパンツ。ゴアテックスなど防水性・透湿性に優れたもの。防寒具の上に着られるようなサイズ。 ※5月以降はレインウェア(雨具)で代用可能
9	サーマルレイヤー	適量	○	ウールのセーター、ダウンジャケットなど保温性に優れたもの。
10	ミドルレイヤー	適量	○	中間着。行動しやすく体の湿気を素早く逃がし、風の侵入を防ぐ機能を持った素材。フリースジャケットなど。
11	ベースレイヤー	1組	○	長袖の下着、上下。ウールやダクロンなど保温性に優れた素材。綿は不可。
12	グローブ	2組	○	ウールやダクロンなど保温性に優れた素材。綿は不可。厚手と薄手各1組。オーバーグローブと重ねて使えるサイズ
13	オーバーグローブ	1組	○	深雪や強風時に手袋の上から着用。羽毛トモンなど。
14	靴 下	2組	○	ウールやポリエステルなど。1組は濡れた際の予備。
15	バラクラバ(目出帽)	1	○	ウールやポリエステルなど保温性に優れた素材。
16	サングラス	1	○	強い日差し(紫外線)や雪の反射から目を守ります。
17	ゴーグル	1	○	強風の場合に必要です。
18	ヘッドランプ	1	○	予備電池・予備電球も忘れずに。
19	サーモボトルまたは水筒	1本	○	保温水筒または水筒。600cc～1ℓ程度。
20	日焼け止めクリーム	1	○	日焼け防止用。リップクリームも。
21	ティッシュペーパー	適量	○	トイレトペーパーでも可。
22	2日目の行動食(昼食)	1食	○	軽やかさばらないもの。調理しなくてもよいもの。
23	3日目の行動食(昼食)	1食	○	軽やかさばらないもの。調理しなくてもよいもの。
24	そ の 他	洗面用具、筆記用具、嗜好品、時計、携帯電話、コンパス、医薬品など		

※リュックサックの中の荷物は予め防水性のあるスタッフバックなどに入れて、濡れないようにパッキングしてください  
ビニール袋は荷物を出し入れの際にガサガサ音がして、早朝の出発の際などは寝ている方の迷惑になります。

## 登山靴

### マウンテン ウインターの一例

冬山装備で最も重要なのは登山靴です。冬山用登山靴はアイゼンを着用するためソールが硬く、防水性があり、インナーには保温性を重視した素材を使用した防寒性の高い、厳冬期登山に対応したものをお選びください。ワンタッチ式やセミワンタッチ式アイゼンが使える、かかとにコバのあるブーツとなります。保温性能の高いマウンテンブーツでしたら、良質なソックスは1枚で十分です。ソックスの2枚重ねはタイトになり、かえって血行を悪くし指先が冷たくなることがあります。

[スポルティバ](#) [ネパール](#) [EVO GTX](#)



## ピッケル

### オールマイティな一般縦走用タイプ



ピッケルは主に雪上歩行の際のバランスの保持、転倒の際のスリップ防止に使用する道具です。森林限界を超え、転倒滑落の危険が高い雪山の杖としても使います。森林地帯の雪上歩行ではトレッキングポールを利用することもあります。初めて購入する一本目は縦走など一般的な使用を目的とした汎用性の高いピッケルをお勧めします。長さはシャフトの最上部を正しく握った状態で、スパイク（一番下の部分）が踝（くるぶし）の位置にくるくらいです。平均的には身長－110cm 程度、60 cmから 65 cm の長さが使い易いでしょう。ストレートシャフトと緩やかにカーブしたベントシャフトがあります。

[グリベル](#) [エアーテック](#) [エヴォリューションGB](#) 58cm 66cm

### 急な雪壁や氷化した斜面用タイプ

急な雪壁や氷化した斜面が出てくる登山ルートの場合はピックを多用するため、短め（50 cm～55 cm）のベントシャフトタイプを選ぶと良いでしょう。



[ペッツル](#) [サミテックアッズ](#) 59cm

[カシン](#) [X ライトアッズ](#) 50cm



## ピッケルバンド（リーシュ）



ピッケルを落とさないためにも必ず付けて下さい。ピッケルバンドには手首（リスト）に掛ける短いものと、肩からたすきのように掛ける長いものがあります。ピッケルは原則的に「山側」の手で持つものなので、登山中頻繁に左右に持ち替えます。縦走などを主体とした登山の場合は、肩掛タイプをお薦めします。硬い雪や氷の急斜面にピックを刺して登る場合は、シャフトをグリップし易いリストタイプが有効です。リストタイプのものは、60 cmのスリングを たすき掛け にしてカラビナで留めれば、肩掛タイプにもなります（※ピッケルを持った手が真っ直ぐ伸びるだけの長さが必要です）。

ペッツル リンキン

[グリベル スプリングリーシュベルト](#)

## アイゼン

傾斜のある雪面や氷化が出てくる雪山ではアイゼンは10本爪以上（できるだけ12本爪）が基本です。前後の長さが調節できる機能がついたもの、雪が付着しにくいアンチスノープレートがついたものをお薦めします。

●アイゼンは靴との相性があります。アイゼンを装着した際に、できるだけ靴底やつま先に隙間ができないものをお選び下さい。靴底の剛性が弱い歩行重視のハイキング用には装着することはできません。

●**軽アイゼン「6本爪アイゼン」は低山における登山道上に雪や氷用の滑り止め用**です。

爪は鋭くなく堅く氷化した雪面には刺さりません。また爪は短く腐った雪やザラメ雪では十分なグリップを得ることができません。ソール前後に爪がありませんので、急斜面や氷を付けた岩場に対応できません。

冬のハケ岳の初心者コース以上ではお薦めできません。また、アルミアイゼンは強度が弱くお薦めできません。

●登山前には、必ずサイズ調整を行い、バンドの長さは装着状態の時、留め金具から15cm程度を残し切って調整しておきます。

●冬期低温環境での指先の凍傷予防のため、アイゼンの着脱は必ずグローブを付けて行います。慣れていない方は登山前に練習をしておいて下さい。

## ワンタッチ式（フロントはワイヤー固定、リアはバックル式ビンディング）

着脱も素早く、靴とアイゼンの一体感が最も高いので、シビアな雪山登山に適します。ブーツとの相性によっては、つま先とワイヤー部分に隙間ができて外れ易くなる場合があるので、ご自身のブーツと合うかどうか確認して下さい。また、かかととつま先にコバが無いブーツやソール剛性の低いモデルのブーツには使用できません。



[グリベル G12 オーマチック SP](#)



[グリベル エアーテック オーマチック SP](#)

## セミワンタッチ式（フロントは樹脂やプラスチック製ビンディング、リアはバックル式ビンディング）

つま先部分の樹脂やプラスチック製ビンディングと後ろのバックル式ビンディングで素早く装着できます。踵（ヒール）にコバの付いたスリーシーズン用のマウンテン ハードソールタイプから冬山用登山靴まで幅広く対応するオーソドックスなタイプとなります。



[グリベル エアーテック ニューマチック](#)



[グリベル G12 ニューマチック](#)

固定バンド式（フロント、リアともに樹脂やプラスチック製ビンディング）があります。

前後を樹脂やプラスチック製ビンディングとバンドで固定するので、アイゼンの着脱には少々時間がかかりますが、ほとんどのブーツに対応することができます。ただし、ブーツとアイゼンの一体感に弱く、前爪を積極的に使うルートには相応しくありません。



グリベル ニュークラシック

※ ＜参考資料＞ 山岳保険加入に関して

- 1： [日本山岳協会共済会](https://sangakukyousai.com/index.php) お問い合わせ:03-5958-3396  
<https://sangakukyousai.com/index.php> 遭難捜索費用、死亡、入院・通院、個人賠償責任

「登山コース」の保険料例

入院補償タイプがおすすめ！  
昨年から1年間\*で入院は258件、通院は774件のお支払い事業がありました。  
(\*平成29年7月1日～平成30年6月30日の支払実績)  
1Sタイプ・1Cタイプ・1Dタイプなら、ケガによる入院にも備えることができます！

保険金額	契約基本タイプ					
タイプ名	1S	S	1C	C	1D	D
傷害死亡・後遺障害率1	140万円	140万円	290万円	290万円	450万円	450万円
遭難捜索費用	100万円	100万円	200万円	200万円	300万円	300万円
傷害入院保険金日額	1,000円		1,500円		2,000円	
傷害手術保険金率2	○	なし	○	なし	○	なし
傷害通院保険金日額	460円		700円		1,000円	
個人賠償責任率3	1億円	1億円	1億円	1億円	1億円	1億円
年払保険料	6,900円	4,310円	11,960円	8,040円	17,310円	11,870円

※1 傷害後遺障害保険金は、傷害後遺障害等級第1～7級限定補償特約がセットされているため、後遺障害等級第1～14級のうち第1～7級に掲げる保険金支払割合（100%～42%）を適用すべき後遺障害が生じた場合のみ、傷害後遺障害保険金をお支払いします。

※2 傷害手術保険金は、入院中に受けた手術の場合は傷害入院保険金日額の10倍、それ以外の手術の場合は傷害入院保険金日額の5倍をお支払いします

※3 個人賠償責任の補償がないタイプはパンプレットをご確認ください。

(注) 屋外の人工壁におけるクライミングは、安全確保のためのロープを使用するものに限り、冬山登山等を含みます。)

●「登山コース」は、ピッケル、アイゼン、ザイル等の登山用具を使用する登山中（フリークライミングを含むロッククライミング、冬山登山等を含みます。）の事故が対象です。一方、「ハイキングコース」は前記の登山用具を使用しない登山（ハイキング等）中の事故が対象です。

●「ハイキングコース」は屋内外でのクライミング、屋外の人工壁におけるクライミングも補償します。詳しくはパンプレットをご請求のうえ、ご確認ください。

●このチラシの保険料は一例です。ご加入者さまのご職業により保険料が異なります。詳しくはパンプレットをご請求のうえ、ご確認ください。

●「ハイキングコース」、「登山コース」の両コースへご加入いただけます。ただし、一コースにつきいずれか一タイプのみをご選択ください。

●保険期間は平成30年4月1日～平成31年4月1日までの1年間です。毎月、パンプレット掲載の所定の日付で中途加入も受け付けております。

2： [やまきふ共済会 エキスパート会員](https://www.yamakifu.or.jp/course/member?type=ex) お問い合わせ事務局 0120-223-955  
<https://www.yamakifu.or.jp/course/member?type=ex> 遭難捜索費用、死亡、入院、個人賠償責任

一般会員に付帯の遭難時の補償に、プラス会員付帯のケガの補償を更に雪山やクライミング中の事故で対象としたエキスパートプラン。天災特約付きで地震や噴火によるケガもカバー。

＜遭難時の補償＞

500万円までの救済者費用保険で捜索救助費用や親族が現場に駆け付ける宿泊交通費等を補償。更に「登山計画書の提出」で悪気や道迷いによる遭難事故や雪山やクライミング中の事故による遭難事故も増補無条件カバー。

※遭難時の補償内容は、一般会員と同一内容です。

●登山計画書提出による給付制度

＜ケガの補償＞

登山・ハイキング中はもちろん日本国内外でのケガが対象。天災特約付きで地震や噴火でのケガも対象

ピッケル等を使用する山岳登山等の危険な運動中も対象

＜第三者への賠償の補償＞

登山・ハイキング中はもちろん日本国内外で日常生活上の法律上の賠償責任を補償。国内の事故は示談交渉サービス付

傷害死亡	500,000円
行方不明(31日経)	500,000円
後遺障害(1～3級)	500,000円～360,000円
傷害入院	2,000円(日額)
傷害手術(入院時)	20,000円
傷害手術(外来時)	10,000円
賠償責任	3億円 (示談交渉サービス付)
救済者費用	500万円

※危険な職業に従事中に起きたケガ（死亡・行方不明・後遺障害・入院・手術）の補償は削減されることがあります。

※クレジット決済までのお申し込み手続きが完了するとご入力いただいたアドレスに確認メールが届きます。届かない場合は手続きが完了していない可能性がありますので、H.Pの「お問い合わせ」または事務局0120-223-955までお問い合わせください。

3： [日本山岳救助機構合同会社](https://www.sangakujro.com/) お問い合わせ TEL：042-669-5330（平日 10：00～17：00）  
<https://www.sangakujro.com/> 遭難捜索費用のみ

4： [日本費用補償少額短期保険](http://www.nihiho.co.jp/) お問い合わせ TEL：0120-970-510（平日 9：00～17：00）  
<http://www.nihiho.co.jp/> 遭難捜索費用のみ

お薦め：山岳保険ではありませんが早期発見に役立つ「[ココヘリ](https://hitococo.com/cocoheli/)」の入会も合わせてお勧めいたします。  
<https://hitococo.com/cocoheli/>