

おとな女子の為の「登山の始め方」 ゴールデンウィーク集中講座

少人数制 登山ガイドから正しく学ぼう♪ 【参加資格】 女性ならどなたでもご参加いただけます。

こんにちはおとな女子におすすめです♪

登山を始めたいけどどう始めたらいいの？
登山用品はどれも高いけど、まずは何を揃えたらいいの？
どんな山にいけばいいの？
登山計画はどうやって作るの？
自分の体力（コースタイム）ってどれくらいなの？
山での歩き方・登り下り方が知りたい。
など登山初心者はもちろん、基礎から学びなおしたい方が
ステップアップできる講座です。各回のみ参加も大歓迎



ガイド 馬場つぐみ
日本山岳ガイド協会 登山ガイドⅡ
島田ガイド事務所所属
スイストレッキングガイド歴11年

4/29(水祝)

「六甲 市章山」 登山の基本(入門)

集合 9:00 JR新神戸駅トレコ前
解散 16:00頃 JR元町駅

基本の「き」の講座です。主に必須登山用品・ウェアリング・水分補給・エネルギー補給など登山を始める方への総合的な講習です。

●トレコ・広場にて登山装備基本講習・布引の滝・猿のかずら橋・城山323m・市章山・
錨山・諏訪ピーナスブリッジ・JR元町駅

●歩行距離 約 5km ●標高差400M ●歩行時間 5時間+講習時間 ★岩場なし

講習費 ¥10000 当日経費 なし (3-6名)

5/4 (月祝)

「六甲 再度山周辺」 登山地図アプリ講座(入門)

集合 9:00 JR新神戸駅トレコ前
解散 16:00頃 同駅

ログを取るだけのアプリ使いは卒業！登山計画を作ったり、地形を見たり、万一の場合の使い方など「本当のアプリの使い方」と紙地図の見方の講習です。

●トレコ・広場にて地図アプリ講習・城山・再度山周辺・市ヶ原・布引貯水ダム・布引の滝
・JR新神戸駅

●歩行距離 約 6km ●標高差400m ●歩行時間 5時間+講習時間 ★岩場なし

講習費 ¥10000 当日経費 なし (3-6名)

5/5(火祝)

「六甲 麻耶山」 登ってみよう！(初級)

集合 9:00 JR新神戸駅トレコ前
解散 17:00頃 神戸市バス停観音寺

実践編 疲れない歩き方・ストックの使い方・水分・エネルギー補給などハイキングから登山へステップアップ講習です

●トレコ・布引の滝・市ヶ原・天狗道・摩耶山・掬星台・上野道・登山口・観音寺バス停

●歩行距離 約 8km ●累計標高差800M ●歩行時間 6.5時間 ★岩場少し

講習費 ¥10000 当日経費 なし (3-6名)

【基本装備】 登山靴(ない方は歩きなれた靴)、靴下、インナー、動きやすい化繊の上下服、防寒着(フリースやウインドブレーカーなど)、レインウェア上下、帽子、手袋、サングラス、日焼け止め、バックパック(日帰り20-30L、行動食(昼食含む)、飲料(水筒や魔法瓶 最低1L)、ヘッドランプ、地図(アプリ可)、タオル、ティッシュ、健康保険証、財布貴重品、携帯電話(予備バッテリー)、メガネやコンタクトの方は予備、あればファーストエイドキット(絆創膏、テーピング、笛、常備薬)、筆記用具、虫よけ、など

毎回大好評！「登山の為の岩登り下り」講習 (初中級)

島田和昭ガイド(山岳ガイドⅡ)が岩場の登り方・下り方など体の使い方のコツをお伝えします。登山靴での岩登り・三点確保、岩場の下り・徒渉などバランスの移動、急斜面の登り下り・ガレ場歩きのコツなどアルプス登山や岩場の多い山で役に立つ動き方を集中練習します。岩登りや下りはもちろんロープで確保して行きます。女性サポートスタッフも付きますのでご安心ください。

5-12名 【参加資格】 登山経験のある女性ならどなたでもご参加いただけます。

5/9 (土)

蓬莱峡

集合 8:30 阪急宝塚駅改札前
解散 16:00頃 同駅

講習費 ¥13000
当日経費 1500円程度

詳細は[こちら](#)
↑をクリック



島田和昭
日本山岳ガイド協会 山岳ガイドⅡ
島田ガイド事務所代表
国立登山研究所講師



主催 (株)ナチュラルスタイル
お申込み・お問い合わせは
[こちら](#)←をクリック