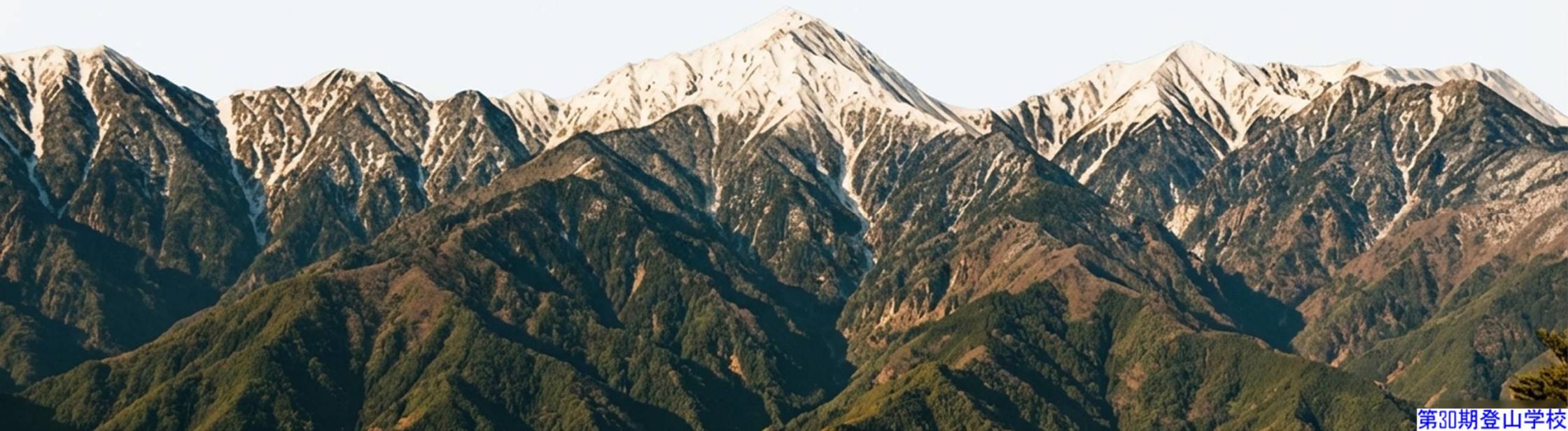


「安全」を学び、「仲間」と出会う。
一生モノの山の扉を開こう。

第30期 埼玉県勤労者山岳連盟 登山学校 開校案内

不安が**自信**に変わり、孤独な登山が**かけがえのない仲間との喜び**に変わる1年間のストーリー。



登山学校とは？（主催・対象者）

主催：埼玉県勤労者山岳連盟。長年の実績を持つ信頼の組織が運営します。

対象者：これから登山を始めたい**初心者**、**自己流**に限界を感じて**基礎から学び直したい方**、一緒に登る「**山仲間**」を作りたい方。

コンセプト：プロのガイドやリーダーを育成する場ではありません。一般の登山者が、**安全に長く山を楽しむための「知識・技術・心構え」**を身につけるための学校です。



基礎から雪山まで。 無理なくステップアップできる年間カリキュラム

5月の開校式から翌年3月の閉校式まで、座学（机上講座）と実践（実技講座）を繰り返しながら、段階的に技術を習得します。



Step 1: 基礎を固める（計画から歩行まで）

舞台: 草戸山での歩行訓練。

学びのポイント: ザックの正しい背負い方、重心の置き方、パッキングの基本。

実践の気付き: 「最初の30分が1日のペースを決める」というペース配分の極意。登りはゆっくり、下りは早くという緩急のつけ方を実践し、バテない歩き方を体で覚えます。



Step 2: リスクを回避し、自立する（地図読みと危機管理）

舞台：高水三山での地図読み、丸山等でのリスク管理講座。

学びのポイント：スマホアプリに頼り切らないプレートコンパスの使い方と、等高線から地形を立体的に想像する読図スキル。

実践の気付き：ファーストエイド（三角巾を使った捻挫の固定法）やDKシェルターの体験を通じ、道迷いや悪天候への備えを万全にします。「知る・わかる」ことが登山の大きな喜びに変わります。





Step 3：恐怖心を乗り越え、難所に挑む（岩登りの基礎）

舞台：平戸の岩場でのクライミング体験。

学びのポイント：体のバランスを有効に使う「三点支持」、ロープワーク（ムンターヒッチやダブルフィッシャーマンズノット）、ハーネスの正しい装着。

実践の気付き：初めは怖くても、踵を落として岩からお腹を離すコツを掴むと、安全に通過できる。運営委員万全のサポート体制の中で、自分の限界を少しだけ押し広げる達成感を味わえます。



Step 4: 1年間の集大成。未知の白銀の世界へ（雪山入門）

舞台: 谷川土合・湯檜曾川周辺での雪山体験。

学びのポイント: スノーシューやワカンの歩行技術、ラッセル体験、雪洞作り、ビーコン搜索。

実践の気付き: 夏山とは全く異なる厳しい環境でも、レイヤリング（防寒寒テムレスなど）と確かな知識があれば安全に楽しめる。仲間と協力して雪のテーブルを作り、真っ白な雪原を歩く感動は一生の宝物になります。



厳しい学びだけじゃない。 絶景の中での非日常体験

技術の習得だけでなく、山ならではの最高の楽しみもカリキュラムに組み込まれています。

上高地でのテント泊体験：徳沢キャンプ場つぐでのテント設営と生活技術の習得。満天の星空の下でのナイトハイクなど、圧倒的な自然の美しさに浸る特別な時間。

笑顔あふれる「山飯」と、 深まる仲間との絆

弘法山での山ごはん体験:

班ごとにメニューを企画し、食材を分担。

強風という自然の洗礼を受けながらも、
仲間と協力して作った「胡麻担々鍋」や
「ホットワイン」の味は格別。

苦労を共にし、山頂でお鍋を囲む時間は、
単なる受講生同士の関係を「一生の
山仲間」へと変えていきます。



受講生の声① 「圧倒的な安心感と手厚いサポート」

“

「運営委員の方々の見守りがあったからこそ、恐怖心を乗り越えられた。」

”

“

「手取り足取り教えてもらい、安全の本当の意味を知った。」

”

“

「川を渡るスリルある場面でも、身をもって支えてくださり本当に感謝しています。」

”

Takeaway: どんな初心者でも置き去りにしない。
経験豊富な運営委員が、あなたの挑戦を全力でバックアップします。

受講生の声② 「実戦で生きる、確かな技術の習得」

“

「地図とコンパスで現在地が分かる感動！等高線から地形を想像する面白さに気づきました。」

“

「ロープワークと三点支持が、実際の岩場で自分の身を守ってくれることを実感しました。」

“

「自己流の限界に気づけた。準備のしすぎはないのだと心から納得しました。」

Takeaway: 机上の空論ではない、
実際の山行で即座に役立つ「生きた技術」が身につきます。

受講生の声③ 「仲間と共に得た、最高の達成感」

“

「班の仲間と協力して登り切り、山頂で食べたお鍋は一生の思い出です。」



“

「最初は不安だらけだったけれど、すべての講座を終えた今、大きな達成感と自信ができました。」



“

「同じ志を持つ方々と語らう時間は、何よりの宝物となりました。」



Takeaway: 1年後、あなたは確かな自信と、かけがえのない仲間を手に入れています。

登山学校があなたに約束する「3つの価値」



1. 確かな安全技術:

読図から雪山歩行まで、体系化されたカリキュラムで遭難や事故を防ぐ一生モノの知識を。



2. 心躍る体験:

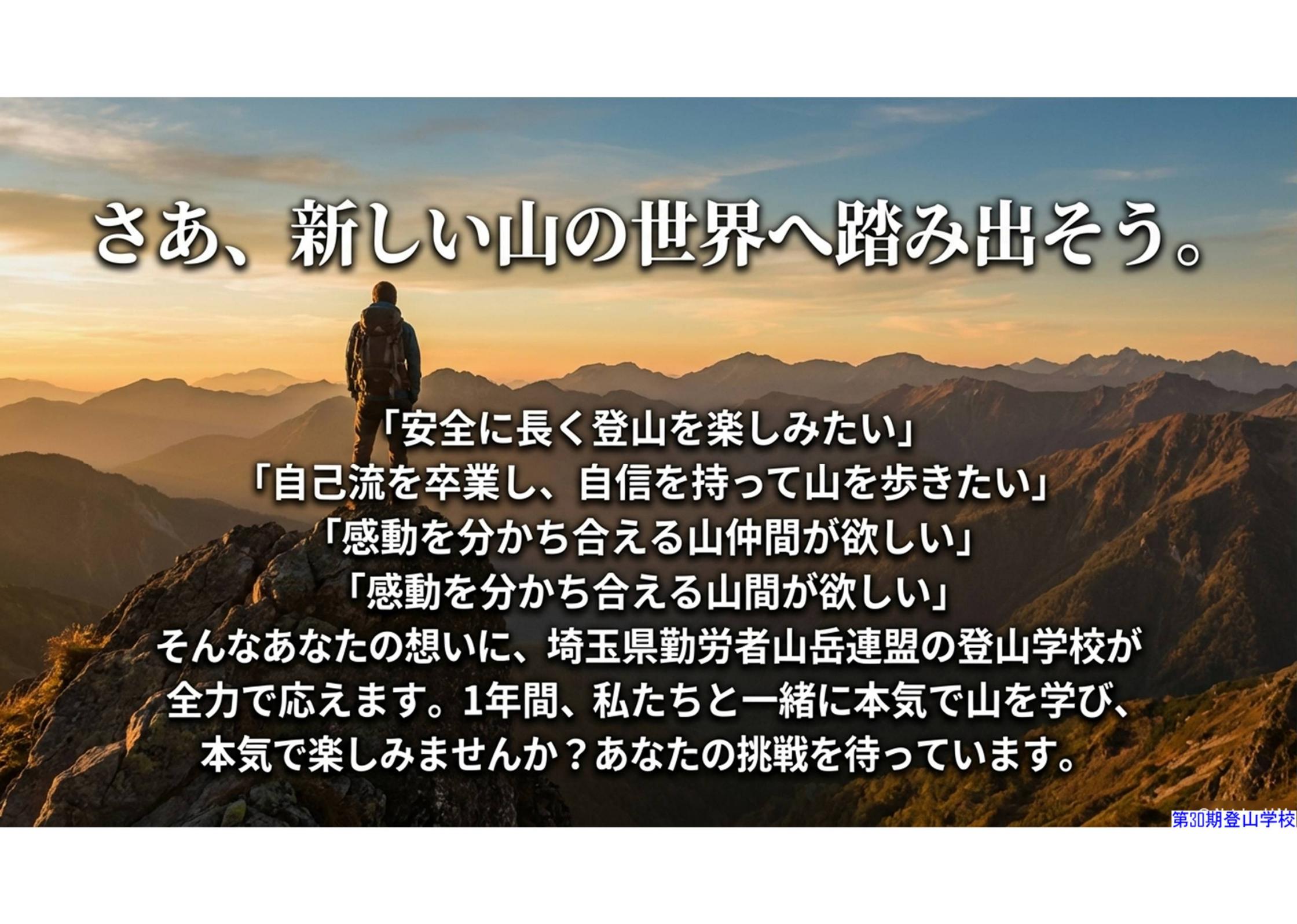
テント泊、ナイトハイク、山飯づくり。知識を実践に変え、未知の景色に出会う喜びを。



3. 安心のコミュニティ:

熱意あふれる運営委員の手厚いサポート、苦楽を共にする一生の山仲間との出会いを。





さあ、新しい山の世界へ踏み出そう。

「安全に長く登山を楽しみたい」

「自己流を卒業し、自信を持って山を歩きたい」

「感動を分かち合える山仲間が欲しい」

「感動を分かち合える山間が欲しい」

そんなあなたの想いに、埼玉県勤労者山岳連盟の登山学校が
全力で応えます。1年間、私たちと一緒に本気で山を学び、
本気で楽しみませんか？あなたの挑戦を待っています。