

- 初心者向けに行うハイキングです。60歳未満の方でしたら、ある程度のスキルや体力があれば、どなたでもご参加いただけます（体力・スキルはそれぞれの講習に記してあります）。
- 当ハイキングは、2012年度から公益社団法人となりました日本山岳会が、公益活動の一環として行うものです。少しでも多くの人々に安全な登山をしていただき、山の楽しさを知ってもらうために行っております。
- 講師およびスタッフは、日本山岳会会員によるボランティアです。昼間はそれぞれ仕事に就いております。そのため、ご連絡などが遅くなるかも知れませんが、ご容赦ください。

8月

## 登山講習会：小屋泊とテント泊

### 『徳沢園（上高地）』

今年度のグリーンシーズンの講習会は、安全登山の基本を学ぶ初心者向けの入門コースです。第4回目は泊まりについてです。徳沢園のテント場に泊まり。小屋利用とテント泊、また大型テントと個人テントを比較しながら、そのノウハウを学びます。また、日本山岳会の上高地研究所の見学、上高地の散策を行います。

【日 時】2014年8月9日（土）～10日（日）

【集 合】9日午後12時15分 上高地バスターミナル

※参考：松本BT 10時15分発→上高地BT 12時00分着（アルピコ）

新宿駅西口7時00分発→上高地BT 12時2分着（アルピコ＝さわやか信州号）

【行 程】上高地バスターミナル→上高地山岳研究所（昼食）→明神池→徳沢（テント泊）  
徳沢→上高地散策（大正池）→14時ごろ解散

【食 事】夕食・朝食はこちらで用意します（食べられないものがある方は、前もって御連絡ください）。

【必 携 品】行動食（昼食2食）、個人用テント、シュラフ、シュラフカバー、マット、ヘッドランプ、食器類、軍手、筆記用具、地図、コンパス、登山靴（軽登山靴可）、雨具上下（折りたたみ傘）、水筒（飲み物）、嗜好品、日焼け止め、虫除け、△スパッツ、健康保険証、（温泉に入る場合は入浴用タオル）など

【講 師】飯田邦幸（日本山岳会会員）

サブ 永田弘太郎（日本山岳会YOUTH CLUB）

【費 用】1000円（保険などの費用）、交通費・食費などは実費です。

【催行人数】1～12人（先着順）

【申 込 み】[ここから申込みください](#) あらかじめユースクラブ講習会参加規約をお読みください

【締 切】2014年7月30日

【中止について】集合の3日前までにメールで、催行・不催行の連絡をいたします。

【必要な体力やスキル】歩行時間約4時間程度を歩ける人。



明神池



自然研究路