

レインボー登山教室

山登りは、老若男女を問わずに誰もが楽しむことができます。しかし、自然が相手の登山を安全に楽しむには、登山についての知識、登山者の体力や技術、そして衣類や装備類などの備えが求められます。

レインボー登山教室は、これから登山を始められる初心者や、多少の経験はあるが登山の基礎を学びたい初級者を対象にしています。自然が大好きで、谷川岳の麓に移り住んだオーナーのペンションに泊まりながら、登山について共に学びます。

講習の内容は、ビデオなどを観ながら登山の知識を、実際に登山をしながら登山道の歩き方や登り降りの方法を、そして安全の確保の方法や状況判断などを学びます。

中高年や女性でも、受講できる内容です。受講されて、あなたの登山がより安全に楽しくなることを希望します。

谷川岳 (1,963m) - 登山



国際山岳ガイド (UIAGM) 渡辺篤夫



〒182-0006 東京都調布市西つつじヶ丘4-23-28-406

tel/fax042-483-0188 e-mail:w-tomo@mte.biglobe.ne.jp

<http://www2s.biglobe.ne.jp/~w-tokuo/>

谷川岳・登山

深田久弥の百名山に数えられる谷川岳（1,963m）は、新潟と群馬の県境に位置して、冬には降雪の多いことで知られ、頂上付近や谷間には遅くまで残雪が残ります。

春には新緑が美しく、シャクナゲ、イワウチワ、カタクリ、ショウジョウバカマ、ツツジなどの花が咲き競い、秋には紅葉の見事なことで知られています。

また、群馬県側の一ノ倉沢などの険しい岩壁には、ロック・クライミングを楽しむアルピニストが多く訪れることでも有名です。

※講習場所は、都合により変更になることがあります。

※現地への連絡には、状況により携帯電話（090-3227-2558）が利用できます。

■期日

09月29日（土）～30日（日）

※講習の期日は、都合により変更になることがあります。

※春期の教室は、来年の05月28日（土）～29日（日）の予定です。

■集合場所と日時

ペンション「レインボー」へ09月29日（土）の10:00AM

※集合場所と日時は、都合により変更になることがあります。

■ペンション「レインボー」への交通

電車の場合・・・

東京発（新幹線）07:08→高崎着08:06／乗換同発08:24→水上着09:30

※水上駅からは送迎します。谷川の空気を吸いながら歩くのも格別です。同駅より徒歩約15分です。

※上記の時刻は変更になることがあります。利用の際にはご確認ください。（2018年09月調査）

マイカーの場合・・・

関越自動車道の水上インターより谷川温泉方面へ、谷川温泉の手前の左側です。道路途中に案内表示があります。水上インターより約10分です。

※早朝発の辛い方は、ペンション「レインボー」へ前日に宿泊されることをお勧めします。

■解散場所と日時

ペンション「レインボー」にて04:00PM頃

※解散場所と時刻は、都合により変更になることがあります。

■宿泊

ペンション「レインボー」

〒379-1619 群馬県利根郡水上町谷川127-16 tel/fax0278-72-5827

e-mail:rainbow@dan.wind.ne.jp

<http://www7.wind.ne.jp/rainbow/index.htm>

※案内をご覧になり、不明な点は遠慮なくお問い合わせください。

■講師

国際山岳ガイド（UIAGM） 渡辺篤夫

〒182-0006 東京都調布市西つつじヶ丘4-23-28-406

tel/fax042-483-0188 e-mail:w-tomo@mte.biglobe.ne.jp

http://www2s.biglobe.ne.jp/~w-tokuo/

※案内をご覧になり、不明な点は遠慮なくお問い合わせください。

■参加料金

24,000円（講習料・宿泊料・傷害保険料）

※受講生は、参加料金のなかから傷害保険に加入していただきます。

■行動予定

1日目：集合／机上講習／レインボー発→マチガ沢／昼食／練習→

レインボー着／夕食／机上講習／宿泊

《行動時間＝約04：00》

2日目：起床／朝食／レインボー発→土合→天神尾根（またわ西黒尾根）→谷川岳／昼食→

天神尾根→土合→レインボー着／机上講習／解散

《歩行時間＝天神尾根コース約04：30／西黒尾根コース約06：30》

※行動予定は、現地の状況や登山者の能力などにより、変更になることがあります。

※自然が相手の登山には多少の危険が伴い、登山者には責任ある判断と行動が求められます。

■講習内容

机上講習では・・・

・登山の知識、体力、技術、衣類、装備類、食事、状況判断、危急時対処などについて。

実技講習では・・・

・登山道の歩行法、登降法

・不整地、岩場、鎖場などの通過法（ホールド利用／三点支持／バランス保持／体重移動）

・安全確保法

・用具類の取扱法（アイゼン操作／ピッケル操作）

・その他（状況判断／危急時対処）

※講習内容は、現地の状況や登山者の都合などにより、変更になることがあります。

※講習内容についての希望などは、遠慮なくご相談ください。

■食事について

・初日の朝食は、各自で済ませてください。

・昼食には、行動食（二食分）を、ご用意ください。または「レインボー」付近のマーケットで購入することもできます。食料と炊事用具を携行して、簡単なものを自炊することもできます。

・夕食と朝食は、「レインボー」で食事をします。

・予備食や非常食として、行動食（一食分）をご用意ください。

※行動食とは、飲料水、おにぎりやパン、菓子や果物などの調理せずに飲食できるものです。

（例）飲料水、ジュース、紅茶、おにぎり、パン、飴、チョコレート、果物、ソーセージなど。

■衣類について

- ・ 衣類表の○印の衣類が必要です。必ずしも必要ではないが携行すると都合の良いものには△印をつけました。衣類表を参考にしてご用意ください。
- ・ 衣類が都合で揃えられない場合には、ご相談ください。

衣類表（レインボー・秋期／谷川岳）

	品名	備考
○	ソックス	保温性が良く肌触りの良いもの／予備を携行
○	登山用肌着（上下）	ウールや化繊地で濡れても保温性が良いもの
△	ゲーター	靴へ雪や雨等の浸入を防ぐ／ファスナーやゴムを点検
○	登山ズボン	保温防風性が良く足腰の運動が楽にできるもの
○	登山シャツ	ウールや化繊地の襟付きで長袖のもの
○	セーター類	登山シャツの上に着るウールや化繊地の防寒着
○	レイン・ウェア（上下）	防水透湿性のあるもの（ゴアテックス等）が適当
	ウインド・ブレーカー（上下）	セーターの上に着る防風着／防水透湿性のものが適当
	防寒着（羽毛服等）	セーターの上に着る防寒着／羽毛服等が適当
○	帽子	顔や耳や頭等の防寒と保護のために被る
△	ヘルメット	落石や転倒等の際に頭部を保護するもの
△	サングラス	紫外線から目を保護する／ホルダー付きが適当
○	手袋（防寒用）	グリップ性が良く濡れても保温性が良いもの


※レイン・ウェアは、防水透湿性のあるウインド・ブレーカーで兼用できます。

※衣類は、寒冷、降雨、強風など、登山中の天候を考慮して、適当なものをご用意ください。

オーナーと登山の案内

ペンション「レインボー」のオーナーと一緒に、新緑や紅葉の美しい谷川岳や平標山などに登山をする予定があります。

詳しくは、お問い合わせください。



谷川岳のふもと、自然がいっぱい！

谷川の河畔に山小屋風のペンションレインボーがあります。自然がいっぱいのレインボーでさわやかな休日をお過ごし下さい。お待ちしております。どうぞお越し下さい。

ペンション レインボー わたり 亘理健二

〒379-16 群馬県利根郡水上町谷川127-16
 ☎ (0278) 72-5827
 ※詳しいパンフレットを希望される方はご請求下さい。

■ 装備類について

- ・ 装備表の○印の装備類が必要です。必ずしも必要ではないが携行すると都合の良いものには△印をつけました。装備表を参考にしてご用意ください。
- ・ 装備類が都合で揃えられない場合には、ご相談ください。教室の備品を利用することができます。貸出しを希望する場合には、申込書に品名とサイズをご記入ください。

装備類表（レインボー・秋期／谷川岳）

	品名	備考
○	軽登山靴	足に馴染み防水性の良いもの
	わかんじき／スノーシュー	深雪の歩行に用いる／登山靴への装着を点検
	アイゼン	氷雪上の歩登降用具／登山靴への装着を点検
	ピッケル	氷雪上登降や滑落停止の用具／バンド付きが適当
△	ストック	足腰のバランスを取るのに有効。
	ハーネス	身体に装着する安全確保の装具／サイズが適当なもの
	スリング	長さ120cmを1本と60cmを1本とを携行
	カラビナ	ロック式を1個とノーマルを1個位とを携行
△	ナイフ	ドライバーや缶切り付きが便利
○	リュックサック／カバー	容量が40リットル位の携行品を収納して背負えるもの
	スリーピングバック／カバー	保温性が適当なもの／濡らさないように携行
	ストーブ／燃料／コッヘル	ガス・ストーブが適当／燃料を1個携行
	食器類	食事に用いるカップや箸やスプーン等
○	魔法瓶／水筒	容量0.5～0.7リットル位が適当
○	ヘッドランプ／電池	電池や電球の予備を携行
△	ライター	電子着火式のもの不可／濡らさないように携行
△	ビバーク・サック	非常時に身体を包み保温するアルミ箔の袋
△	地図／コンパス	現在地の確認等に用いる
○	救急医薬品類／日焼け止め	包帯・三角巾・常備薬等の救急応急処置用品類
○	ごみ袋	ごみを持ち帰るための袋でポリ袋等が適当
△	健康保険書	コピーでも良い

※リュックサックは、行動の妨げにならないように、携行品の軽量化に努めてください。

※新たに装備類を購入する場合には、適当なものを選択してください。

※購入の際に不明な点は、遠慮なくご相談ください。



<秋晴れの谷川岳天神尾根>

■お願い

- ・ この登山教室は、山岳地という自然の中で実施します。自然が相手の登山には多少の危険が伴い、この講習会も例外ではありません。軽率な行為は事故のもとです。登山者には責任のある判断と行動が求められることをご理解ください。
- ・ 安全の確保には最大限の注意を払いますが、登山者自身が自己の安全について十分に心掛けていただき、講師の指示に従い行動されるようお願いいたします。
- ・ 講習中に体調の異状を感じたら、速やかにお申し出ください。
- ・ 行動中は、適時適所で適切な指導や指示を受けてください。
- ・ 登山について、日頃から疑問に思っていることなどを遠慮なくおたずねください。
- ・ 集合から解散までの行動は団体行動になります。お互いに協調性をもち助け合いながら行動してください。この機会に交歓されて有意義な一時をお過ごしください。
- ・ 天候に拘わらず実施しますが、安全のために行動予定が変更になることがあります。その場合にも、参加料金はそのままとさせていただきます。ご承知おきください。
- ・ 自然保護に努めていただきます。「自然をとうとび、自然を愛し、自然に親しもう」。「自然に学び、自然の調和をそこなわないようにしよう」。「美しい自然、大切な自然を永く子孫に伝えよう」。

■お問い合わせ・申し込み

- ・ 案内をご覧になり、不明な点はお問い合わせください。また登山教室に限らず登山に関する問い合わせにも、ご利用いただければ幸いです。
- ・ 登山教室へ参加するには、健康で標準的な体力が求められることをご理解ください。団体での行動に不安のある方は、個人指導の方法もありますから、ご相談ください。
- ・ 申込書には、登山の場所や期日、装備類の貸出しを希望する場合には、品名とサイズなど、必要事項を記入して、郵送するかファクシミリで送信してください。また、申込書の必要事項を電子メールで送信されても結構です。
- ・ 参加料金は、現金書留か郵便振替（口座番号00100-9-154871 渡辺篤夫）をご利用ください。
- ・ 申込書と参加料金の受領をもちまして、正式な申し込みとさせていただきます。

お問い合わせ・申し込み先

国際山岳ガイド（UIAGM） 渡辺篤夫

〒182-0006 東京都調布市西つつじヶ丘4-23-28-406

tel/fax042-483-0188

e-mail:w-tomo@mte.biglobe.ne.jp

http://www2s.biglobe.ne.jp/~w-tokuo/

