

2024 年秋スタート 岩稜シリーズ

カリキュラムと参加条件

※2024 年 6 月 20 日時点

カリキュラムと参加条件

本番回(槍ヶ岳・北穂高岳)ご参加には、各 A～D 群の条件を全て満たす必要があります

～A 群(導入回):1 回以上の参加が必要です～

第 1 回 鎖場の掛け替え練習① 秩父・四阿屋山 日帰り

第 2 回 鎖場の掛け替え練習② 有笠山 日帰り

～B 群(日帰り回):3 回以上の参加が必要です～

第 3 回 下りを克服しよう!① 女抱山～男抱山 日帰り

第 4 回 下りを克服しよう!② 両崖山 日帰り

第 5 回 岩場での下りに強くなる! 立岩 日帰り

補講回 立ち方・下り方を練習しよう 鹿沼岩山 日帰り

第 7 回 標高差トレーニング 蓼科山 日帰り

～C 群(講習回):1 回以上の参加が必要です～

講習回① 室内での岩場練習回 ストーンマジック 日帰り

講習回② 実地での岩場練習回 日和田山 日帰り

～D 群(宿泊回):1 回以上の参加が必要です～

第 6 回 東海の名峰で岩場の下り練習 御在所岳 2 日間

第 8 回 岩稜の王道でペースをつかむ 硫黄岳～横岳 2 日間

～本番回～

本番回① 槍ヶ岳 4 日間

本番回② 北穂高岳 4 日間