

第17回 2025 全国ハイキングリーダー学校のご案内

今回のリーダー学校の主要テーマは、「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」です。鹿屋体育大学名誉教授・山本正嘉先生が近著「登山と体の科学」でまとめられた、最新の登山生理学・トレーニング方法を受け継いだ登山ガイド「安藤真由子」さん、その内容を山本先生から直接受講し、労山内でも多くの経験を持つ「川嶋高志」理事長、労山内の事故・遭難に精通している「石川昌」遭難対策部長がそれぞれ講師です。通常のリーダー学校と違い「労山会員」限定です。また、机上講義と実技の両日を受講しなければなりません。会場近隣の会員で日帰り可能の方は宿泊しなくても大丈夫です。

記

- 開催日** 2025年6月7日（土）～8日（日）
受付7日 12時半から
- 主催** 日本勤労者山岳連盟 担当 ハイキング委員会
- 主管** 長野県勤労者山岳連盟
- 会場** 北八ヶ岳 唐沢鉱泉 ☎0266-76-2525
- 募集定員** 受講生 30名（締め切り5月15日、ただし事前に定員に達した場合は締め切ります）
- 参加費** 15,000円（一泊二食付、8日の弁当は¥1,000円で宿に注文できます。
自前で行動食を用意してもOKです。）
日帰り参加者は受講料2,000円

実施内容

7日（土）机上講座

- ①「最近の高齢会員の事故・遭難の現状」について
全国連盟遭対部長 石川 昌さん
- ②「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」について
全国連盟理事長 川嶋 高志さん
全国連盟遭対部長 石川 昌さん

8日の実技での講習 安藤 真由子さん

（鹿屋体育大学卒、体育学博士。健康運動指導士、登山ガイド、元自転車ロードレース日本代表。右の写真です。）



スケジュール

- 7日（土） 12時半～会場受付、 13時 開会
主催者、主管団体開会あいさつの後
13時～14時 全国連盟遭対部長 石川 昌さんの講義

14 時～17 時 「登山寿命を延ばす歩き方とトレーニング」について
川嶋 高志さん、石川 昌さんの講義
17 時～17 時半 実技登山の説明 18 時半～夕食・懇親会

8 日（日） 朝食 6 時半

7 時半 全員集合して実技の説明と準備運動等

8 時～班別に 5～10 分おきにスターとする。

前日の講義に基づく実技講習（5～6 班に分けて行動する。）各班には全国ハイキング委員と長野県連盟スタッフが同行する。班リーダーは班で相談して決める。

午前 8 時唐沢鉱泉スタート、黒百合平に 10:00～11:00 頃までに到着。途中、2 か所のチェックポイントで歩速等を確認して、安藤真由子さん、川嶋高志さん、石川昌さんから助言を受ける。黒百合平では全員が集まり、安藤 真由子さんから全体的な講習を受けて、12 時半頃までには解散する。

下山については参加者の責任で行う。黒百合平から天狗岳経由、西尾根～唐沢鉱泉は約 4 時間、講習ルートそのまま下山すると 1 時間半。唐沢鉱泉下山後は、宿泊した参加者は入浴が無料できる。茅野駅までの送迎も時間設定する（正確な送迎時間は当日お知らせします）。

登山計画書について

参加者は所属会に、各自事前に登山計画書を提出すること。ルートは、6/8（日）「唐沢鉱泉登山口～（1 時間）渋の湯分岐～（1 時間）黒百合平」と、下山に天狗岳登頂をする参加者は「黒百合平～（1 時間半）東天狗岳～（20 分）西天狗岳～西尾根～（2 時間）唐沢鉱泉です。早くて唐沢鉱泉着が午後 5 時頃となります。登りルート下山者のために午後 4 時と天狗岳登頂者のために午後 6 時頃発の茅野駅までの送迎を予定しています（正確には後日お知らせします）。

8 日昼食について

唐沢鉱泉に、お弁当を注文できます（1,000 円）。申し込みの時に記載して下さい。黒百合ヒュッテにも軽食はありますが、宿泊者優先のため売り切れの時もあります。

車で参加の方へ

登山者用駐車場（約 30 台）、宿泊者用駐車場（約 20 台）ありますが、人気の登山口で多くの登山者が雪解けを待って、車で来ます。可能な限り、公共交通機関で JR 茅野駅までくれば、唐沢鉱泉の車で送迎します。もし車の場合は可能な限り、乗り合いでお願いします。

申込先（基本的にメール添付でお願いします）

〒162-0814 東京都新宿区新小川町 5-24 日本勤労者山岳連盟

メールアドレス jwaf@jwaf.jp

