

登山を学ぶステップ

日帰り登山
・山歩きのリズムを身につける
・靴、ザック、用具を使う
・増量とコンパスを使う

小屋泊まり縦走 (1泊2日)
(標高2000m級の山)
・適切なペース配分で歩く
・悪天候に対処する

テント泊縦走 (1泊2日)
(標高2000m級の山)
・重い荷物を担いで歩く
・テントに泊まり、自炊する

小屋泊まり縦走 (2泊以上)
(森林限界を超える山)
・昼食を行動食形式にする

テント泊縦走 (2泊以上)
(森林限界を超える山)
・食料、装備を軽量化する

岩場を含む縦走
(日本アルプスの難コースなど)
・岩様、岩壁の登降
・ガレ場、岩場の通過

クライミングの練習①
(三点確保の登降技術)

クライミングの練習②
(基本的なロープワーク)

岩場を含む縦走

初歩的な岩壁コース
(前穂北尾根、横ヶ岳北尾根、扇ヶ岳など)

クライミング **沢登り** **雪山登山**

山岳会のタイプ

総合的な山岳会

若い世代、中高年、女性と幅広い世代のメンバーが集まっている。登山のジャンルも一般登山、クライミング、沢、雪山とオールラウンドに行なわれているケースが多い。

中高年主体の山岳会

50代ないし60代以上が会員の中心を占め、何百人という大団帯の会も、ハイキングや一般登山を中心に活発な山行が行なわれており、組織もしっかりしている例が多い。

同人タイプの山岳会

組織の制約を少なくして、会としての活動はレスキュー訓練など最小限にとどめる。組織の維持よりも、登山・クライミングに行くための個人のつながりを重視している。

