

## 「みろく山の会」:5つの活動STEP

作成:横浜市大探査会・探検部OB会 2023年3月3日

※本資料は、同会のHPの掲載内容を要約・抜粋して、活動をフローチャート式に表示したものであり、同会に内容を確認済みです。変更の場合もありますから、詳細は同会のHPを必ず参照して下さい。

●住所:220-0041 神奈川県横浜市西区戸部本町51-12 松村興産ビル202

●電話:045-317-2369(平日の13:00~16:00) ●FAX:045-317-2365

### «第1 STEP»

公開登山スクール…誰でも参加可能な登山講習と体験実習。年2回開催。不参加でも入会可能。

- ・対象は非会員(20名) <机上學習 3月4日(土)> ①山の歩き方
- ・無料(傷害保険は別) ②山のトラブル対応 ③地図読みとコンパスの使い方



<実技学習 3月18日(土)> 景信山、小仏城山周辺(高尾集合)



### «第2 STEP» 入会

#### 新人会員・座学

- ・毎月1回(平日)19時~21時
- ・みろく山の会会議室

※黄色の色が濃くなるほど、ランクが高くなる

- ①会活動について ②会山行の選び方(ランク)と山行申込手続き
- ③注意事項、装備、服装等 ※所定の持参物有り



#### 新人会員・実技

- ・毎月1回 土曜又は日曜
- ・丹沢大倉尾根

- 大倉と天神平の往復過程で、①装備装着法  
②歩き方 ③脈拍のチェック  
④山行記録の取り方等を学習(教育部員が同行)

### «第3 STEP»

#### 登山教室《基礎講座》

- ・前期開講…9月下旬日曜
- ・後期開講…2月下旬土曜

- 前期か後期(1日の座学)か、いずれかの1日で  
1課~6課の計6時間受講する  
①登山と社会 ②山の天気 ③自然保護  
④身体 ⑤安全 ⑥傷害保険



#### 月例山行(年22回以上)…レベルに応じた山行を選べる本会の特徴1。

・体力別に「S(初心者、シニア)~D(熟達者)の5ランク」に分けて、  
自分のレベルに見合った山行を選んで参加する



S(初心者、シニア)…急な上り下りが少ない平坦なコース  
A(初級者)…多少の急な上り下りのあるコース

B(中級者)…Aに加えて、ヤブ、ガレ、岩場、鎖場のコース

C(上級者)…Bの状態がかなり長時間に及ぶコース

D(熟達者)…Cに加えて、岩、雪、沢などザイル、ピッケル等の使用、又は  
一般ルート以外の高度な技術を要するコース

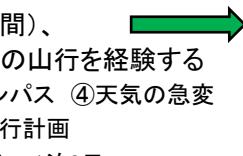
S…弘法山、湘南平、源氏山で年5回 A…大山、天園、陣馬山、高尾山で年6回。  
B~D…大倉を起点に大倉尾根を経て、塔ノ岳を往復する。8月を除く毎月実施。

### «第4 STEP»

#### 登山教室《中級講座》

- ・年1回(10月~12月)開講
- ・1日(日曜)…2月下旬土曜
- ・座学(13:00~17:00)と実技

- 10月(座学3.5時間)、11月(座学3.5時間)、  
12月(座学3時間)、実技として1泊2日の山行を経験する  
①会のしくみ ②山の装備 ③地図とコンパス ④天気の急変  
⑤トラブル予防 ⑥山行計画 ⑦実技山行計画  
⑧実技1(実技講習) 実技2(山行実習)…1泊2日



### «第5 STEP»

テーマ別の各種教室…より専門的な登山技術を極めるためのテーマを絞った座学と実習を組み合わせた教室で、本会の特徴2。他に16の専門別世話役会は特徴3。

#### ①地図読み

登山に地図読みは必須。座学は模型で等高線の描写、地図に尾根、沢線の書き込み。実習は地図とコンパスを使って3~5時間の山行で徹底教育。

#### ②鷹取山三点支持

歩行中のバランスを保つことは初步的な技術で、南・北・中央アルプス登山に必修。月1回、鷹取山で訓練実施。簡単なロープワークもあり。

#### ③幕岩(岩入門)

沢登りはアルパインクライミングの登竜門。山行リーダーとしてロープワークに習熟し後輩に伝えるための役割も有り。一定の受講資格有り。

#### ④沢教室

③の修了、保険加入、難易度B山行3回以上、月例Cに参加が受講条件。予備訓練→実技1→実技2へと進む。3月説明会、4月~5月実技。

#### ⑤リードクライミング

確保者と登攀者の二人一組で行い、確保と登攀の両方の技術を学ぶ。グレード5.8(V級)をトップロープで登るが受講条件。

#### ⑥MRT(マルチピッチ・ロープワーク・トレーニング)

アルパインクライミング入門のためのロープワーク・確保技術・支点のセット・懸垂下降等のマルチロープトレーニング。

#### ⑦岩・沢でのセルフレスキュートレーニング

岩・沢での万一の事故に備え、幕岩教室、MRT修了者、又は同等の技量を有する人のためのセルフレスキュートレーニング。

#### ⑧雪山入門教室

ラッセル、雪洞、滑落停止、テント泊等の雪山登山訓練。ハケ岳、谷川岳、北アルプス等で基礎訓練を実施。

#### ⑨負傷者救急措置講習会

遭難事故に遭遇した時の対応、病気やケガの防止と対応について、座学と実技で学ぶ。神奈川県山岳連盟の講習会に参加。年1回、2月頃開催。

## NPO法人「みろく山の会」の概要

■創立…1983年4月。山岳会として初のNPO認可(2003年3月)

■目的…登山愛好者のために、健全な登山とハイキングに関する事業を行い、スポーツの振興に寄与する。

■組織…会員数700名(2019年3月末)。会員が主役のクラブ。山行の企画・運営・HPと情報誌の発行を会員がボランティアで運営。中高年会員が多いが、若い世代も入会可。



■活動の特徴…初心者から経験者迄のオールラウンドな年700回以上の山行(月50回以上)を定例とテーマ別に分けて、160名のリーダーが実施。学習体系に座学と実技を組み合わせて、一般的・技能向上・特別技能向上の研修を実施。



■社会貢献…清掃登山、森作り運動、植物観察、登山道の補修活動を行う。

■会費…入会金2,500円、年会費12,000円(4月~翌年3月)

■URL…<https://npo.mirokuyamanokai.org/>

