

【実践ステップアップメニュー 年間スケジュール編】

登攀はリードかフォローの違いでレベルが異なる。フォローでいったならば、翌年つるべで登攀するよう、心がける。

H26年(1年目～2年目)			H27年(2年目～3年目)		H28年(3年目、4年目～)	
4月	雪山雪上訓練 雪山縦走(歩行訓練)  雪山縦走 アルパイン・岩トレ(初心者向け) 登攀(雪稜)	5日 6日  29日	マチガ沢 白毛門  鋸山		爺ヶ岳東尾根・鹿島槍ヶ岳	鹿島槍ヶ岳 東尾根
5月	登攀(雪稜、岩稜)  岩(沢)初級講習 (ロープワーク実技習得) 岩沢合同岩トレ (3・4級岩昇りとセルフレスキューとし、マルチピッチはなし。) アルパイン・岩トレ(マルチピッチ) 登攀(初級)	上旬  10日 17日 18日 24日 (25日)	天台スポーツセンター 日立の御岩山 未定、都合がつけば。24日の登攀者を対象に! 谷川岳連峰 幽ノ沢V字状岩壁 右ルート登攀		源次郎尾根主稜 北穂高岳東稜 前穂高岳北尾根	白馬岳主稜 ハツ峰主稜
6月	アルパイン・岩トレ(マルチピッチ) 岩稜 登攀(初級または中級)	7or8日  21-22  28-29 または 7月5-6日	越沢バットレス 海谷山塊(駒ヶ岳)～鬼面山～鋸岳 谷川岳連峰 一ノ倉沢烏帽子岩奥壁 南稜(初級)		小川山烏帽子岩左稜線 谷川岳連峰 衝立岩中央稜 谷川岳連峰 一ノ倉沢烏帽子岩奥壁 中央カンテまたは凹状岸壁(中級)	小川山 屋根岩セクション 屋根岩南稜レモン
7月	アルパイン・岩トレ(マルチピッチ) 岩稜(登攀、フェースを混ぜるか?)	19-21日 (予定)  26-28日 (予定)	三つ峠 二子山 中央稜 鋸岳 ハツ峰主稜 溜沢BC 前穂高岳北尾根 または、前穂高岳北尾根～明神岳主稜		槍ヶ岳北鎌尾根	
8月	登攀  縦走・岩稜 岩トレ(新歓)	9-12日 (予定)  16-19日 (予定)	槍一穂高岳縦走 ?		鋸岳源次郎I峰下部フェース 中央ルンゼ チンネ中央チムニー 北岳バットレス登攀 北穂高岳滝谷第四尾根 鋸岳北方稜線	鋸岳チンネ左稜線 鋸岳源次郎I峰上部フェース 北穂高岳滝谷クラック尾根
9月	アルパイン・岩トレ(マルチピッチ) 登攀	15、または23日  13、14日 又は20、21日	谷川岳連峰 一ノ倉沢2ルンゼーAルンゼ		子持山獅子岩	太刀岡山左岩稜
10月	登攀 集中山行	4日  11-13日	マチガ沢東南稜 ?			
11月	岩トレ(アイゼン登攀1回目) 雪上訓練	下旬	丹沢広沢寺 または 三つ峠 富士山			
12月	登攀(岩稜・雪稜) 登攀	上旬 中旬	阿弥陀岳南稜・北稜 裏同心ルンゼ・小同心クラック			
1月	縦走・岩稜 登攀	上旬 上旬	鋸岳～甲斐駒岳 赤岳天狗尾根		奥穂高岳(溜沢西尾根) 旭岳東稜	
2月	縦走 岩トレ(アイゼン登攀2回目)	中旬	ハヶ岳赤岳登頂(赤岳～硫黄岳縦走) 丹沢広沢寺			4月、5月のアルプスでアルパインクライミングするためのレベルアップ
3月	登攀(岩稜・雪稜・フェース)	上旬～下旬			赤岳東稜 阿弥陀岳北西稜 横岳西壁中山尾根 横岳大同心南稜	

【アルパインクライミングに挑戦！】

1. 体力と基礎技術のアップ。

(1) 普段から地道なトレーニングで基礎体力UPを。

- ①. 雪山テント泊縦走ならば、10km×2回／週のランニングを。  
アルパインテント泊ならば、10km×3回／週のランニングを。
- ②. スクワッド、脹脛のトレーニングを。  
膝の保護、ランニング距離をのぼすために欠かせない。  
岩登り、特にアイゼン登攀で使う、脹脛の強化を。
- ③. 背筋・腹筋
- ④. 上半身の強化。



【育成の考え方】

縦走登山を中心にとりくむならば、脚力最重視のトレーニングを。  
ザックが重たくなるほど、上半身の強化も必要になってくる。  
ゲレンデなどのクライミングを中心に取り組むならば、軽度な体幹のみでよい  
か？。

(2) ザイルワークの習得を

命を預かるビレイヤー、命綱を上手に操る。参考書を購入し、自己研鑽

- ①. トップロープ
- ②. リードのビレイ
- ③. フォローのビレイ
- ④. 懸垂下降
- ⑤. ランニングビレイの工作、プロテクションの扱い方
- ⑥. 支点工作
- ⑦. セルフレスキュー、自己脱出
- ⑧. 引上げ



【育成の考え方】

①. 自宅で自己研鑽に励んでほしい。クライミングの参考書を取りあえず1冊買って、読むこと。  
ザイルワークは一か月に1、2回全て復習する。普段からザイルの結び方などを練習できるよう、いつでも手元にカラビナやスリングを置いておくような姿勢で。  
②. 岩講習と岩トレで実践練習。ゲレンデやマルチピッチを体験することで、机上で学んだことをより理解できる。経験積むと、参考書に記載あるルール・方案を深く理解でき、登攀ルートの特徴に応じてルール・方案の使い分けが少しずつ判

(3) クライミングの習得

週に1回クライミングを。

普段からクライミングジムでピッチグレード・デシマル5.9を維持、できれば10aを。



【育成の考え方】

体重(重心)移動を意識して、バランス感覚の向上・維持に努める。  
毎週木曜クライミングに通おう！！  
クライミングジムに積極的に行こう！。

2. バリエーションルートへ踏み出す

(1) 無積雪期

- ①. 縦走 (夏山テント4泊程度の縦走)
  - ②. 岩稜
  - ③. フェース
- ザイル使いクライミングするルート



【育成の考え方】

基本、①→②→③の順でレベルUPを。  
②と③のミックスした登攀もあり。それぞれ並行して走り、山域・ルートを選んで楽しむことも可能。

(2) 残雪期・積雪期

- ④. 縦走 (冬山テント3泊程度の縦走)
  - ⑤. 岩稜
  - ⑥. 雪稜
  - ⑦. フェース
  - ⑧. アイス
- ザイル使いクライミングするルート



【育成の考え方】

基本、④→⑤→⑥、⑦の順でレベルUPを。  
④→⑧もありか。  
④冬山縦走1～2年の経験後に⑤岩稜、⑥雪稜へ。さらに、⑦フェース(マルチ)は、追加条件と

3. 本格的なアルパインクライミングの世界へ

実践ステップアップメニュー(年間スケジュール編)の紹介で。