YamaGirl × ADVENTURE GUIDES コラボ企画

女性限定・少人数のゆっくりペースでチャレンジ

キリマンジャロ チャレンジプログラム 2018

標高5,895m、アフリカ大陸最高峰、7大陸最高峰「サブンサミッツ」のひとつにも数えられるキリマンジャロ。
6000m近い標高ですが、ルート上には、岩登りやアイゼン歩行などがなく、
難しい登山技術が必要ない山の最高峰といっても過言ではありません。
とはいっても、未知のアフリカ、そして高い標高。「自分にも登れるの？」「どんな装備が必要なの？」
「どんなトレーニングが必要なの？」「現地の治安は？」などなど不安がいっぱい。
色々考えているうちに二の足を踏んでいる方が多いのでは？？

このプログラムでは、こういった不安に山岳ガイドが丁寧に答え、それぞれにあったトレーニングを紹介し、
一歩一歩ステップを踏みながらキリマンジャロの山頂にチャレンジします。
是非、山岳ガイドと一緒に、広大なアフリカの大地を感じながら、憧れの頂きを目指してみませんか。

ステップ 1　机上講座でキリマンジャロを知ろう

実際に同行するガイドが、必要な装備、経験、体力度、トレーニングなどを解説します。
また、ウェア、登山靴など、装備も展示。またパワーポイントを使ってビジュアルでもキリマンジャロ体験して頂きます。今年ではなく、いつかはキリマンジャロにチャレンジしたい方も、大歓迎です。

机上講座 「はじめてのキリマンジャロセミナー」　参加費：無料

4月18日（水）19：00から　渋谷区文化総合センター大田和　学習室2にて

ステップ 2　雲取山で山小屋＋高所の登り方を体験しよう

ガイドと一緒に東京近郊の雲取山に登って高所登山を疑似体験します。
登高ペースなどをチェックしながら登ります。また、ガイドと歩いて、技術度、体力度をチェックしてもらうこともでき、これからのトレーニングに関してアドバイスさせて頂きます。
これからの登山、事前準備に役立てて下さい。

実技講座 「山ガールチャレンジ　初めての縦走登山　雲取山」

6月2日（土）～3日（日）　2日間　＊詳細は後日発表します。

ステップ 3　富士山で高所登山体験＋高所順応

キリマンジャロを想定して、富士山に登ります。9月に入った富士山は気温も下がり、キリマンジャロの予行演習に最適。装備、登山ペース、休憩、パルスオキシメーターを使った体調チェックなど実際に近い形で登山します。また、なるべく高所での滞在を長くして、少しでも高所順応ができて、現地でのアドバンスがでるようにします。

実技講座 「出発直前　高所順応トレーニング　富士登山　2日間」

9月8日（土）～9日（日）　2日間　＊詳細は後日発表します。

キリマンジャロ登頂10日間

いよいよ、キリマンジャロにチャレンジ！！
体調を整え、いざアフリカへ。
ガイドのサポートのもと、憧れの頂きを目指します。参加者6名限定。登頂時には日本から同行のガイドと現地ガイドで、マンツーマンで、しっかりとサポートします。登山後には、キリマンジャロの見えるサファリロッジに滞在して、ゾウ、キリン、シマウマなど、動物サファリも楽しみます。

2018年9月21日（金）～30日（日）10日間

＊9/21は夜に東京出発。仕事が終わってからご参加頂けます。

同行予定山岳ガイド

古谷聡紀（こや としのり）

（公社）日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド

スキーとトレッキングガイドとしてヨーロッパアルプスに5年間の在住。その後、山岳旅行会社で世界中の山々を歩く。山岳・スキー雑誌のライター、アルプスに関するガイドブックも執筆。山ガールカレッジの主任講師も務めて、著書「ゆっくり楽しむ山歩き」永岡書店がテキストになっている。キリマンジャロ登山は約30回。アフリカには約50回の渡航歴を持つ、キリマンジャロのエキスパート。知り尽くしたキリマンジャロを舞台に、「ゆっくり」皆様を山頂にご案内します。

＊＊＊詳しくは、それぞれの講習会、ツアーのパンフレットをご確認下さい。（講習会、ツアーが近くなりましたら詳細を発表します。）＊＊＊