

# ヨーロッパアルプス名峰登頂希望者向け トレーニングプログラム

憧れのヨーロッパアルプス名峰登頂を成功させるには、自分の体力・技術を正確に把握することが最初のカギとなります。

ヨーロッパアルプス名峰登頂トレーニングプログラムではご自身の実力の把握から、足りない部分のトレーニングまでフォローし、登頂成功のお手伝いをいたします。



## Step 1

まずは自分の体力度・技術度を知りましょう！

### 体力レベルチェック講習会

① 指沢山・惣岳山・御前山・クロノ尾山・鞆口山・愛宕山・奥多摩縦走 日帰り  
【日 程】2025年11月15日(土)  
【集 合】8時00分 西武池袋線「飯能駅」北口 (さわらびの湯行きバス乗り場)  
【講習費用】13,000円(税込)  
【定 員】10名(最少催行5名)  
【ガ イ ド】杉本 水生(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド)

### 体力レベルチェック講習会

② 棒ノ嶺・岩茸石山・惣岳山縦走コース 日帰り  
【日 程】2025年12月13日(土)  
【集 合】7時50分 JR「奥多摩」駅改札  
【講習費用】13,000円(税込)  
【定 員】10名(最少催行5名)  
【ガ イ ド】杉本 水生(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド)

## Step 2

岩稜帯トレーニングとして岩場の歩き方、ショートロープでの登山やロワーダウンを学びます。

### 室内トレーニング講習会

① クライミングパーク ストーンマジック(神奈川県相模原市)  
【日 程】2026年1月17日(土) & 2月21日(土)  
【集 合】10時30分 クライミングパーク ストーンマジック  
【講習費用】11,000円(税込)  
【定 員】6名(最少催行5名)  
【ガ イ ド】杉本 水生(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド)

### 外岩トレーニング講習会

② 鹿沼岩山(栃木県)  
【日 程】2026年1月18日(日) & 2月22日(土)  
【集 合】9時20分 東武スカイツリーライン 新鹿沼駅改札  
【講習費用】16,000円(税込)  
【定 員】4名(最少催行2名)  
【ガ イ ド】杉本 水生(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド)

## Step 3

雪岩ミックストレーニングとしてアイゼン歩行を学びます

トレーニング講習会 @ 北八ヶ岳エリア 【集 合】10時40分 北八ヶ岳ロープウェイ山麓駅1階 バス停付近 【講習費用】17,000円(税・ロープウェイ代込)  
【日程】2026年3月28日(土) & 29日(日) 【ガ イ ド】杉本 水生(日本山岳ガイド協会認定山岳ガイド) 【定 員】8名(最少催行5名)

## Step 4

日本の山でヨーロッパアルプスを想定したシミュレーションを行います

### シミュレーション登山講習会 @ 剣岳

(「体力レベルチェック講習会」にご参加の方かつヨーロッパアルプス名峰登頂ツアーにお申し込みの方限定の講習会です。) 【定 員】1名または2名

### 2026年1月に詳細発表いたします

【日 程】2026年4月、5月、6月開催予定  
【定 員】1名または2名