

会員限定！ 2023 やまがた百名山(低山)

初級



「低山ハイク教室」

(14回教室)

「初めてなんだけどこの機会に登山始めてみたい!」「久しぶりに山歩きを再開しようかな・・・」

そんな方に最適な教室です。今、ブームの日帰りの低山歩きをとおして、基礎的な知識や技術と、基本的な心得を学んでいきます。「運動不足解消!」「山に慣れる練習にぴったり!」丁寧に指導、助言致します。山行の最後は紅葉真っ盛りの 月山登頂を目指します。(あくまでも目標です)

- 期日：4月11日(火)～10月24日(火) 毎月第2, 4火曜日(2回)
*初回4/11(火)は机上講習会と山行実技歩き講習会となります(裏面参照)
- 時間：8:00～15:00(約7時間, 移動含む)(開催日にて出発、到着時間が変わります)
- 場所(名称)：やまがた百名山(低山コース)
- 教室会費：8,000円/月 (車両等、保険、指導料、その他)(開催日初日に月謝袋にて集金)
*原則14回教室に全て参加申込頂くことが条件となります。やむ負えず不参加でも会費徴収致します。
- 申込開始日：3月19日(日)13:00～4月4日(火)
*申込開始日の受付、予約等はお受けできません。
- 定員：先着8名(募集期間までに、定員不足の時は中止します)
- 対象者：初心者で関心がある方、心身とも健康な方(20歳以上の男女)
- 参加条件：付記の条項を同意頂ける方。(裏面参照)
- 移動：ワゴン車両(10人乗)
- 登山指導者：登山経験豊富者(中山町在中)
- トレーニング指導と引率：スポーツクラブ所属トレーニング指導者
- 持ち物等：机上講習会にて詳細お話をいたします。
- その他：雨天決行(現地まで行き判断します。)



問合せ先：NPO 法人中山総合スポーツクラブ

クラブ事務局 080-6045-6620

中山町いすみ2 中山町総合体育館内

E-mail: nakayamasc@ezweb.ne.jp

オープン時間：火～日 9:00～21:00



日 程 (集合場所：すぱーく中山) 出発時間 15 分前まで集合願います)

回数	期 日 出発/到着 (予定)	名 称 (場所)	詳 細 (ルート名称、時間、距離)	備 考
1	・4月11日(火) 9:00~15:30	AM・机上講習会 (総合体育館会議室) PM・実技歩き講習会 ★盃山 標高270m(山形市)	・机上講習会/登山の魅力、歩き方、服装、装備等確認 ・実技歩き/歩き方等指導と基本トレーニング指導等	登山できる服装、登山靴、ザック、トレッキングポール、昼食、マイカップ、タオル、飲み物、雨具等 その他登山必需品
2	・4月25日(火) 9:00~15:00	★富神山(山形市) 標高402m	新道口コース 走行1:20/距離2.4k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
3	・5月9日(火) 8:00~15:00	★米太平山(鮭川村) 標高206m	湿原コース 走行1:20/距離2.5k	山歩き DETA 体力度1 難易度B
4	・5月23日(火) 9:00~15:00	★千歳山(山形市) 標高471m	神社参道コース 走行1:20/距離2.7k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
5	・6月13日(火) 9:00~15:00	★大岡山(山形市) 標高401m	風間不動コース 走行1:50/距離3.0k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
6	・6月27日(火) 8:00~15:00	★ニッ森 女山(尾花沢) 標高742m	ニッ森山登山コース 走行1:50/距離2.8k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
7	・7月11日(火) 7:00~16:00	★荒倉山(鶴岡湯浜地区) 標高307m	荒倉神社参道コース 走行1:40/距離2.5k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
8	・7月25日(火) 9:00~15:00	★三吉山(上山市) 標高574m	三吉山登山コース 走行1:50/距離3.0k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
9	・8月8日(火) 8:00~15:00	★一念峰(米沢、高畠) 標高470m	一念峰登山道コース 走行1:50/距離2.6k	山歩き DETA 体力度1 難易度C
10	・8月22日(火) 8:00~15:00	★大高根山(村山、大石田) 標高543m	古道杉林~山の神コース 走行1:20/距離2.7k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
11	・9月12日(火) 7:00~16:00	★斜平山(米沢) 標高660m	東山峰の道コース 走行1:50/距離4.1k	山歩き DETA 体力度1 難易度A
12	・9月26日(火) 7:00~16:00	★熊野山(長井、飯豊) 標高670m	熊野山登山コース 走行2:10/距離5.0k	歩き DETA 体力度2 難易度A
13	・10月10日(火) 7:00~16:00	★高戸屋山(川西町) 標高654m	東周り周回コース 走行2:30/距離5.0k	山歩き DETA 体力度2 難易度A
14	・10月24日(火) 6:00~16:00	★月山(西川町) 標高1984m	姥沢小屋コース 走行4:00/距離6.0k	山歩き DETA 体力度2 難易度B

付記 *中山総合スポーツクラブが催行する事業にあたり下記の条項を同意した上で参加申込致します。

記

①新型コロナ感染状況、悪天候、参加者の体調等により、登山コース変更、中止をする場合がございます。②万が一、事故が発生した場合での応急処置は致しますが、それ以上の責任は負いません。③参加者は、傷害保険等に加入致しますが、保険の補償限度外の責任はとれません。④行動中に身体に異常を自覚した場合は、速やかに責任者に申告します。⑤疾患に起因する事故は本人負担が原則です。⑥貴重品、手荷物等の管理は自己責任となります。⑦団体行動を厳守していただきます。