

A photograph of a high, snow-covered mountain peak under a clear blue sky. Two climbers are visible on a steep, rocky slope covered in snow. One climber is wearing a red jacket and the other a blue jacket. They are using ice axes and crampons. The foreground shows a snowy, rocky path.

10月例会

アルパイン部
マウンテン部

冬山フェスタ

2022.10.26

名古屋市公会堂



今シーズンも
マウンテン部主催
低山雪山シリーズがスタートします

冬山フェスタから 冬山にチャレンジしよう！

- ・夏山登山で山の魅力にはまって冬山にも登りたい。
- ・これから冬山登山を始める、もう一度冬山歩行の基礎を学びたいという方を対象にした講習です。
- ・技術や知識を身につけて、自分でペース配分や天候・危険を予測しながら安全な登山ができることを目指します。冬山登山の扉を開けましょう！

2022年冬山は

○マウンテン部主催 低山雪山シリーズ

○アルパイン部 初心者向スノーチャレンジ

○経験者向け 公開山行（西穂・阿弥陀など）

- 毎回の登山で少しずつステップアップをはかれる、その時期のベストな山を選びました。
- 机上講習で雪山登山を始めるための装備と心の準備をしましょう。
- 安全を第一に考えることを習慣づけ、基本をしっかり身につけましょう。

山の初心者なら**低山雪山**を経て **スノーチャレンジ**で雪山を始めよう！

- 毎回の登山で少しずつステップアップを吐かれる、**その時期のベストな山を選びました。**
- 机上講習で雪山登山を始めるための装備と心の準備をしましょう。
- **安全を第一に考えることを習慣づけ、基本をしっかり身につけましょう。**

雪山の魅力 1

日本の雪山の美しさは、人々の心を惹きつけてやまない。雪の世界に足を踏み入れる気分は心が洗われてすがすがしい気分になる。山域によっては、上級者向きの厳しい雪山から、初級レベルでも登れる山まで、そのレベルの幅が広いのも日本ならではの特徴。

雪山の魅力2

マウンテン部では昨シーズンから、**低山雪山シリーズ**を実施しています。雪山を始めたい方や軽アイゼンなどの装備で雪山に行ってみたい方、昨年度参加して、またこれかも続けたい方々に、

低山雪山7回シリーズを企画しました。



雪山の魅力 2

基本講習として、

①机上講習会 2022年12月13日（火）

雪山装備や雪山での注意事項などについての説明会を行いますので、
雪山はじめての方もどうぞご参加ください。説明会だけの参加OK。
説明会に参加者は事前に申込みください。ZOOM参加もOK。



装備は、机上講習でご確認ください

雪山の魅力3 低山雪山スケジュール

②実技 全7回

	日時	場所/山域	内容	担当講師	申込み日
机上	12/13(火) 18:30~20	ふわく事務所	雪山装備や注意事項	家崎・米田・村松 ・諏訪	11月3日(木) 20時
山行①	1/3(火)	藤原岳 (近鉄電車) ★★☆☆☆ (普通)	雪山の装備を整える	3283諏訪正夫 3568後藤美佐子	12月1日 (木)20時より申込み開始
山行②	1/15(日)	猪臥山 ★★☆☆☆ (健脚)	アイゼン・ワカンに慣れる	3283諏訪正夫 3645川合政彦	
山行③	1/22(日)	霊仙山 ★★☆☆☆☆ (健脚)	歩く技術を身につける	3283諏訪正夫	
山行④	1/29(日)	入笠山 ★★☆☆☆ (健脚)	雪山を楽しもう	3096村松久美子	
山行⑤	2/4(土)	南沢岳・横川岳 ★★☆☆☆ (健脚)	総合	3601開田 広	12月14日(水) 20時より申込み開始
山行⑥	2/18(土)	武奈ヶ岳 ★★☆☆☆☆ (健脚)	総合	3225家崎博範	
山行⑦	3/11(土)~ 12(日) (泊)	八ヶ岳美ヶ原・縞枯山 ★★☆☆☆ (健脚)	総合	3228米田聖治 3513酒井博章	

本格雪山の魅力 4

日本の雪山登山は森林限界を越えて極端に異なる状況になる。森林限界以上の雪山登山こそ、雪山の美しさと困難さを同時に味わえる世界だ。その分、岩の露出が多くなり、風雪を直接体で受け止めることになり、滑落や転倒などの危険が増す。そのため、この世界を十分に楽しむにはそれに見合った技術、体力、知識など必要になってくる。

本格雪山の魅力5

アルパイン部では、毎年冬季になると、
雪山初級講習会**スノーチャレンジ**を実施しています。
基本講習として、

- ①机上講習会 2022年12月14日(水)
- ②実技1：**ハヶ岳・天狗岳** 1月28日(土)～29日(日)
- ③実技2：**後立山・唐松岳** 3月25日(土)～26日(日)

天狗岳

K Asano Pictures

スキーチャレンジ2022

2022年1月29日～30日

ふわく山の会

唐松岳

Mt. KARAMATSU
Beyond the snow



経験者なら公開山行の雪山をチョイスしよう

アルパイン部では、毎年冬季になると、アイゼントレーニングから始まり、千畳敷・宝剣岳での雪上訓練などを通じて、冬山登山にチャレンジしている。

**過去のスノーアドベンチャーの
記録をご紹介します！**

定光寺アイゼントレーニング



千畳敷・宝剣岳雪上訓練

*K Asano Picture
Wonder Mountains*

2021スノーアドベンチャー
千畳敷～宝剣岳～中岳 雪上訓練
2020年12月12日

宝剣岳
Mt.Hokendake



八ヶ岳縦走

硫黄岳～横岳～赤岳

2021年2月27日～28日

K Asano Pictures
Wonder Mountains



超絶景!! 感動の八ヶ岳縦走

雪山装備の紹介

- 雪山では、無雪期の装備がほとんど使えないため、雪山装備一式を買い揃えることになる。しかも目標とする山の寒さや季節によって用具が異なってくるから、その山のレベルに合わせて装備を準備しなければならない。
- アウターは、低山だとレインウェアで間に合うが、寒さの厳しい高山では防寒にすぐれたシュルが必要だ。アイゼンも低山では6本爪でも対応できる場合もあるが、雪の量や中級山岳以上では、10本爪や12本爪のものが必ようだ。

雪山装備（赤岩の頭にて）



雪山装備の解説

装備品名	解説	価格
冬登山靴	3000m級冬山を想定した冬靴を購入することが望ましい。登山用品店で、冬山初級セットと銘打った登山靴は、2000m程度の山域を想定した販売手法が多いため、要注意！（せっかく買ったのに足が冷えて使えない等、後悔することになる）	50,000円～ 80,000円
	スカルパ・モンブランPROGTX 49280円（税込） 冬期登山全般に対応する中綿入りレザーマウンテンブーツ。一体感のある歩行性能を発揮します。 ・密閉性の高いカフデザイン ・グリップ、衝撃吸収性に優れるソール	

装備品名	解説	価格
12本爪 アイゼン	登山靴とのマッチングも必要で、登山靴に合わせて購入しよう	15,000円～ 30,000円
	GRIVEL エアーテック ニューマチック 16800円 全体に控えめな前爪など雪山入門用として最適な作りになっています。装着するバインディングシステムはワンタッチ、セミワンタッチ、ベルトフィックスと3タイプから選べますので登山靴に合わせて選択してください。	

装備品名	解説	価格
ピッケル	最初の1本目は、一般縦走用が望ましいが、将来雪山バリエーションをトライする会員は、湾曲したピッケルがおすすめ。	15,000円～ 30,000円



BLACK DIAMOND ベノム ピッケル 14700円(税込)
クライミング技術が要求される急峻な雪稜や岩稜などの登山に適したモデル。
・硬い氷にも有効なクラシックピックを標準装備
・ロックダウンリーシュを標準装備
【サイズ】 50cm、57cm、64cm
【重量】 556g・・57cm

装備品名	解説	価格
ハードシェル 上下	ゴアテックス素材が最適。吹雪に対応するフードがポイント。中綿など入らない、なるべく軽量なものを選ぶ。ヘルメットを被ることを想定して、フードの大きさを確認して購入することが重要。パンツは、サイドジッパーでフルオープンするものがよい	30,000円 ～ 100,000 円

	ストリームジャケット モンベル 標高3,000mを超える冬山縦走やアイスクライミング、山岳ガイドなどのプロユースにも耐えられるよう開発されたモデルです。ゴアテックスプロを採用し、過酷な環境下で最高のパフォーマンスを発揮します。
--	---

装備品名	解説	価格
グローブ	厳冬期は、薄手のインナー手袋、中厚、厚手、オーバーグローブ、ミトンなど、最低でもインナー3枚オーバーグローブ1枚で4枚は必要。濡れたら取り替えて使うため。オーバーグローブは、ゴアテックスなど防水素材。オーバーグローブは、2セット持ったほうが良い。	3,000円 ～20,000円



ブラックダイヤモンド ソロイスト ¥12,960
ソロイストフィンガーのスプリットフィンガーバージョンで、よりクライミングでの操作性を重視した厳冬期用テクニカルグローブ。

装備品名	解説	価格
バラクラバ	厳冬期は顔を保護する。頭から首、顔周りの保温と凍傷対策のために必要。メガネをかけた人は、鼻の息で曇ることが多いため、形状に注意して購入する	3,000円 ～10,000円



ブラックダイヤモンド ドームバラクラバ ¥3,024
 ストレッチの効いた顔まで覆えるバラクラバ。
 カラー:ブラック(BK)スレート(ST)
 サイズ:ワンサイズ
 重 量:20g
 素 材:95%ポリエステル、5%エラスチック

装備品名	解説	価格
ロングスパッツ (ゲーター)	雪が靴の中に入るのを防ぎ、ズボンの裾がひらひらしてアイゼンを引っ掛けることを防ぐ役割。最近では、スパッツレスタイプのオーバーズボンもあるため、ケースバイケース。冬用のロングスパッツを購入すること	5,000円 ～12,000 円

	ブラックダイヤモンド アルパインゲイター9,180 円 冬期登山全般で活躍するフルレングスのゴアテックス®ゲイター ・溶着式600Dの内側ガード ・フロントジッパー方式 ・サイドリリースバックル アッパークローザー ・ニッケルメッキを施し耐蝕性を高めた調整バックル
--	---

装備品名	解説	およその価格
ベースレイヤー	汗で濡れても冷たくならずに、すばやく乾燥する化繊(ポリエステル系)またはメリノウールなどの素材で、動きやすく伸縮性に優れたジップTタイプ。目的により、素材や厚さ、保温性が選べる	各 4,000円～ 10,000
ミドルレイヤー	汗で濡れても冷たくならずに、すばやく乾燥する羊毛・化繊(ポリエステル系)などの素材で、動きやすく伸縮性に優れたキャプリーン、レギュレーターなどのフリース、ウインドストッパー、ソフトシェルなどがおすすめ。重ね着をして温度調節をするため、なるべく薄い素材を選ぶとよい。	各 6,000円～
ダウンウェア	季節によって使い分けるが、なるべく軽くてコンパクトになる物が便利。インナーダウンと呼ばれる薄手のダウンジャケット。泊まりの時は、ダウンパンツ、ダウンシューズもあると便利。	各10,000円～

装備品名	解説	価格
スノーシュー ワカン	豪雪地帯での歩行や、降雪直後の歩行では、いわゆるラッセルを強いられることも多く、そんな場合、スノーシューやワカンがあると便利である。スノーシューは浮力もあるが、ワカンに比べて重いのが難点。急登を登る場合ならワカン 広い雪原を歩く場合はスノーシューと場面場面で使い分けよう。	スノーシュー ¥ 23,000～ ワカン ¥ 6000～



装備品名	解説	およその価格
ゴーグル	吹雪や寒風、飛来する石やゴミ、紫外線から目を守る。吹雪での視界確保と目の周りの保温など。くもりにくいダブルレンズを選ぶこと。	5,000円～ 20,000円
サングラス	雪山では、雪目になると行動が不可能となるため、必ず着用する。濃いサングラスは却って瞳孔が開き雪目になりやすいため注意が必要だ。	5,000円～ 30,000円

雪山装備買い物ツアー

雪山装備は、高価な買い物であるため、買い直しはなかなかできないものだ。そこで、雪山プロジェクトでは、雪山装備の買い物ツアーを実施します。以下のスケジュールで実施しますので、受講申込者は気軽に参加ください。

- 日時：11月23日（水・祝） 午後2時～
- 場所：地下鉄東山線 栄駅 好日山荘
- 担当：3028浅野
- アイゼン・ピッケル・冬靴・ハードシェル
手袋・バラクラバなどアドバイスします



雪山のリスク

雪崩

雪山でおこる雪崩事故のほとんどは、積雪内の弱い層の上につもった雪が崩れる表層雪崩によるもの。激しい降雪中やその直後に行動するのは、出来るだけ避けたいものだ。山行日の2~3日前までの間にドカ雪が降ったかどうかもチェック

ホワイトアウト

吹雪でホワイトアウト(視界が白一色となり、方向感覚を失うこと)状態になる恐れ。現在地を正確に把握できる高度な地図読みの知識が必要。

滑落

雪山で起こる事故の中で最も多い。雪の斜面で滑落したらすぐに滑落停止に入らないと、あっという間にスピードが出て、そのまま谷底へ・・・原因としては、単なるスリップのほかに、パンツの裾にアイゼンを引っ掛けたり、強風にあおられる

凍傷

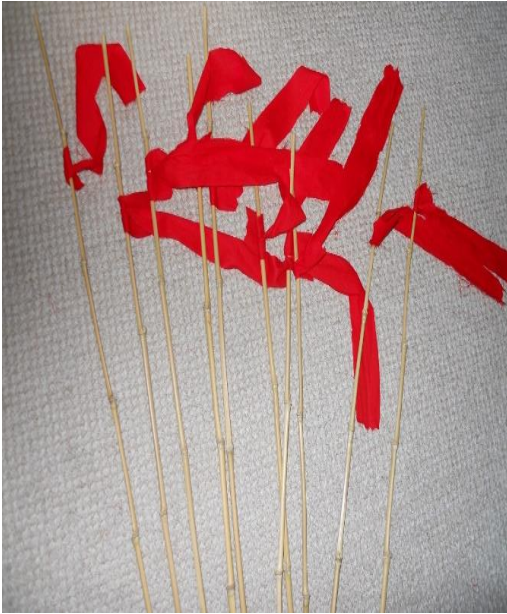
凍傷とは低温が体の局所に及ぼす血行障害である。低温の環境に長時間さらされると血行障害が更にすすみ、皮膚や組織が凍結した状態となり、さらには壊疽に至る場合もある。

雪崩対策

「ビーコン」、「プローブ」、「シャベル」は、雪崩対策用の三種の神器です。パーティの共同装備ではなく、一人一人が1セットずつ携帯すべき個人装備です



ホワイトアウト対策＜赤布ワーク＞



ホワイトアウトが予想される森林限界に出て行動することが予想される場合は森の中にいるうちに、100メートル程度おきに樹木の枝に赤布をタイオフして目印をつけて先に進みます。竹には事前に赤布を結びつけて携行します。

森林限界に出て一切樹木がなくなったら20メートル程度おきに赤布をつけた竹を雪面に刺して立てながら進みます。もしホワイトアウトしたら、赤布をたよりに戻ります。可視光の中で最も波長の長い赤色はホワイトアウトの中で最も目立つ色なのです。

ホワイトアウト対策＜赤布ワーク＞ 能郷白山にて



滑落対策



全ての爪を雪面に押しつけて小股に歩く



アイゼンを引っ掛けないために、左右のかかとを15～20cm程度離して歩くようにする。それには左右の足の重心移動がスムーズに行う必要がある。重心移動がスムーズに行えれば、おのずと左右の足は離れて歩けるようになる。安定したアイゼン技術、重心移動が必要です。

滑落のメカニズムは以下のとおり。

- ①スリップ、もしくは転倒
- ②滑り始める
- ③滑り初めてからどんどんスピードがつく
- ④意識を失うか、岩に当たっておしまい。

凍傷対策



顔・・・頬や耳、鼻などがなりやすく、サングラスやメガネの金属部分が顔面に接触することにより凍傷となることもある。

手足・・・雪や汗で湿った手袋や靴下を身に着けたまままだと、手足の指先が凍傷になりやすい。

予防方法・登山前の予防として、ビタミンEを多めに摂ったり、凍傷になりやすい箇所には血行促進クリームを塗るのもいい。冬登山靴も足先に余裕のあるサイズでなければならない。食料を十分摂り、熱の生産を良くする。靴ひもなどきつく絞めずに血行を良くする。アイゼンの絞めすぎにも注意

アルパイン部冬山公開山行の紹介

アルパイン部では、12月にアイゼントレニングを実施。藤内沢での初級雪山訓練、ハヶ岳での山行、アイスクライミングの山行、山スキーなど多岐にわたる山行を実施する予定です。雪山登山教室に参加する会員の皆さんも、公開山行に是非とも申込みください。

2022年12月3日(土)定光寺ゲレンデアイゼントレ ニーング スノーアドベンチャー

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリング2
本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)冬山に向
けての訓練です。

◇行程	集合:9時00分 東海自然歩道入口
◇交通	JR中央線定光寺下車 徒歩10分
◇参加費	200円(ザイル代500円)交通費各自
◇その他	



2022年12月10日(土) 金毘羅山アイゼントレーニング

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	名駅6:30集合
◇交通	マイカー
◇参加費	10000円程度
◇CL	3547 青木



2022年12月11日(日) 千畳敷カール・宝剣岳 雪上訓練

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリンゲ2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	名駅6:30集合
◇交通	マイカー
◇参加費	10000円程度
◇CL	3028浅野



2022年12月17日～18(日) 赤岳小屋泊 山行★4☆4

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	名駅6:30～美濃戸・・・赤岳鉱泉・・・赤岳
◇交通	マイカー
◇参加費	25000円程度
◇CL	3028浅野 詳細は会報で



2022年12月24日～25(日) 西穂高岳 ★4 ☆4

(初冬期の独標・ピラミッドピーク程度を予定)

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	名駅6:30～新穂高RW・・・西穂山荘・・・西穂高岳
-----	----------------------------

◇交通	マイカー
-----	------

◇参加費	25000円程度
------	----------

◇CL	3028浅野 詳細は会報で
-----	---------------



2023年1月14(土)～15日(日) 御在所 藤内沢と本谷(★4 ☆4) 日向小屋宿泊

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	裏道 日向小屋前登山道集合
◇交通	マイカー
◇参加費	10000円程度 ロープ代
◇CL	詳細は会報で



2023年1月28日(土)～29日(日) 天狗岳★3 ☆4

スノーチャレンジ

アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程 名駅～渋御前～黒百合ヒュッテ～天狗岳

◇交通 マイクロバスもしくはマイカー

◇参加費 25000円程度

◇CL 3357窪田 詳細は会報で



2023年2月4日(土)～6日(月)ハケ岳アイスクライミング

★5 ☆4 アイスクライミング

ハーネス・ヘルメット・アイス用アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)アイスアックス、登攀装備、ロープ50m

◇行程	名古屋～美濃戸
◇交通	マイカー
◇参加費	35000円程度 ザイル代
◇CL	3547青木 詳細は会報で



2023年2月18日(土)～19日(日) 阿弥陀岳北稜 ★5

☆4 雪稜登攀

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(縦12本爪)、冬季登攀具(アイスクリュー等)、ダブルバイル、ロープ50m

◇行程	本郷6:00～美濃戸・・・赤岳鉱泉・・・阿弥陀岳北稜
◇交通	マイカー
◇参加費	25000円程度
◇CL	3028浅野 詳細は会報で



2023年2月25日～26(日) 大山弥山尾根★4☆4

雪稜登攀

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本縦爪)、雪稜登攀装備、スノーバー、アイスバイル・ピッケル

◇行程	名駅6:30～米子道～大山寺(泊) 駐車場・・・弥山尾根取付・・・下山
-----	--

◇交通	マイカー
-----	------

◇参加費	25000円程度
------	----------

◇CL	3028浅野 詳細は会報で
-----	---------------



2023年3月4日(土) 宝剣岳サギダル尾根 ★5☆4

雪稜登攀

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(縦12本爪)、冬季登攀具(アイスクリュー等)、ダブルバイル、ロープ50m

◇行程 本郷4:00～駒ヶ岳RW・・・サギダル尾根

◇交通 マイカー

◇参加費 15000円程度

◇CL 3028浅野 詳細は会報で



2023年3月11日～12(日) 西穂高岳 ★4 ☆4

ハーネス・ヘルメット・アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	名駅6:30～新穂高RW・・・西穂山荘・・・西穂高岳
◇交通	マイカー
◇参加費	25000円程度
◇CL	3028浅野 詳細は会報で



2023年3月26日(土)～27日(日) 唐松岳★3 ☆4

スノーチャレンジ

アイゼン(12本爪)、シュリング2本(120cm、60cm)、カラビナ3(内環付1)、ピッケル

◇行程	名駅～八方RW～八方池山荘～天狗岳
◇交通	マイクロバスもしくはマイカー
◇参加費	25000円程度
◇CL	3357窪田 詳細は会報で



1月アルパイン部公開山行 雪山・アイスクライミング・山スキー

1/7	土				(ア)木曾駒ヶ岳		3・4	3357	窪田		
1/7	土	～	1/9	月	(ア)木曾駒ヶ岳 (上松から)	c	4・5	3547	青木	3087	宮崎
1/14	土				(ア)御在所岳・後尾根		4・4	3302	山田		
1/14	土				(ア)御在所岳・本谷		4・4	3752	尾鼻	3087	宮崎
1/14	土	～	1/15	日	(ア)御嶽山	㉔	3・5	3357	窪田		
1/14	土	～	1/15	日	(ア)御在所岳 藤内沢/本谷	a	4・4	3028	浅野		
1/15	日				(ス)大日岳		3・3	3580	鍋島		
1/22	日				(ア)御在所岳・後尾根		4・4	3087	宮崎	3379	桐山
1/28	土				(ク)御在所岳・3ルンゼ アイスクライミング		5・2	3752	尾鼻	3748	光部
1/28	土	～	1/29	日	(ア)天狗岳(スノーチャレンジ)	a	3・4	3357	窪田		
1/28	土	～	1/29	日	(ス)白馬乗鞍岳	㉔a	3・3	2935	梶田		
1/28	土	～	1/29	日	(ア)北横岳・縞枯山	a	3・4	3570	加藤		
1/29	日				(ア)武奈ヶ岳		2・3	3302	山田		

2月アルパイン部公開山行 雪山・アイスクライミング・山スキー

2/1	水				(ア) 御在所岳・藤内沢		4・4	3752	尾鼻		
2/4	土	～	2/5	日	(ア) 硫黄～赤岳縦走	a	4・4	3028	浅野		
2/4	土	～	2/6	月	(ク) ハヶ岳 アイスクライミング	Ⓐ	5・5	3547	青木		
2/11	土				(ア) 御在所岳・一の谷		4・4	3302	山田		
2/11	土	～	2/12	日	(ク) 御在所岳・ 3ルンゼαルンゼ アイスクライミング	a	5・4	3752	尾鼻	3748	光部
2/11	土	～	2/12	日	(ス) 根子岳	Ⓐ	3・3	3580	鍋島		
2/11	土	～	2/12	日	(ア) 唐松岳	a	3・4	3570	加藤		
2/12	日				(ア) 御在所岳・藤内沢		3・4	3357	窪田		
2/18	土	～	2/19	日	(ア) 阿弥陀岳北稜	a	5・4	3028	浅野	3357	窪田
2/25	土	～	2/26	日	(ア) 西穂高岳	a	4・5	3357	窪田		
2/25	土	～	2/26	日	(ア) 大山弥山尾根	a	5・4	3028	浅野	3745	中貝
2/26	日				(ア) 伊吹山		3・4	3302	山田		

3月アルパイン部公開山行 雪山・アイスクライミング・山スキー

3/3	金	～	3/4	土	(ア)赤岳主稜	c	5・5	354 7	青木		
3/4	土				(ア)宝剣岳 サギダル尾根		5・3	302 8	浅野		
3/3	金	～	3/5	日	(ス)妙高前山/花立山	Ⓐ	3・3	293 5	梶田		
3/4	土	～	3/5	日	(ク)ハヶ岳 アイスクライミング	α	5・4	375 2	尾鼻	3748	光部
3/11	土				(ア)御在所岳・藤内沢		4・4	330 2	山田		
3/11	土	～	3/12	日	(ア)西穂高岳	α	4・4	302 8	浅野		
3/18	土				(ア)宝剣岳 サギダル尾根		5・3	302 8	浅野	3357	窪田
3/25	土	～	3/26	日	(ア)唐松岳(スノーチャレンジ)	α	3・5	335 7	窪田		
3/25	土	～	3/26	日	(ア)赤岳 南峰リッジ登攀	α	5・4	302 8	浅野		
3/26	日				(ア)大日ヶ岳		3・4	330 2	山田		