

年2回発行

スタッフ、クラブメンバーを「しっかり」と結びつけるクラブ・AGの会報誌

# たいとろーぷ

## Tight Rope

第18号

2008年3月10日発行

初めてのことにチャレンジする。これは立派なあなただけの冒険です。

初めての海外旅行。初めての国へ。初めての高度へ。初めて雪山へ。初めてのBCへ。人にはそれぞれの「初めて・・・」があります。AGスタッフは、皆さんの「初めて・・・」が有意義で楽しいものになるよう、私たちの経験を生かしたいと思っています。「楽しく・やさしく・安全に」をモットーにきめ細かいサポートで皆さんの「冒険」をお手伝い致します。皆さんと「一緒に感動する」ことを目標に頑張っています。

### 無料机上講座

入場無料・予約不要。直接会場にお越し下さい。

#### 「憧れの高所登山」

キリマンジャロ、アコンカグア、6000m峰、  
そしてヒマラヤの公募登山隊を目指して

日時 4月10日(木) 19:00～21:00

世界の高所登山を目指すための講習会。夏山・低山中心の活動をしている方、アイゼン未経験の方が、初歩の登山からスタートしてステップを踏みながら5,000m峰、雪山登山、6000m峰、そしていつかは8000m峰を目指すための心構え、トレーニング、装備等について解説。キリマンジャロ、ネパール・アンデスの6000m峰、チョモランマ、南極などの公募登山隊のライドも上映します。

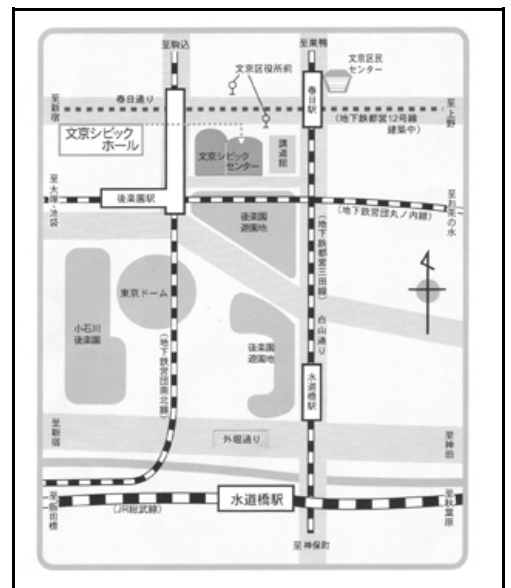
#### 「ヨーロッパアルプス名峰登頂」

モンブラン・マッターホルンを目指して

日時 4月24日(木) 19:00～21:00

アルプス最高峰モンブラン、天を突き刺すピラミッドのような山容で「いつかは頂に立ちたい」マッターホルン、アルプス登山史に燦然と輝くアイガーなど・・・。ヨーロッパアルプス名峰登頂を目指す人のための講演会です。山岳ガイドと登ることを前提に、それぞれの山のルート解説、登頂に必要な技術、国内でのトレーニング、装備、現地までの旅の技術等に関し詳しく解説します。モンブラン、マッターホルンのルートのライドも紹介します。

各回共通 場所:文京区役所内  
文京シビックセンタースカイホール  
東京都文京区春日1-16-21  
文京区役所26階  
地下鉄 丸の内・南北線後楽園駅 5番出口隣接



### 関西地区机上講習会開催

#### 「海外の登山にチャレンジ」

日時 4月21日(月) 19:00～20:30

皆様の強いご要望にお応えして、関西地区の机上講座を開催。東京で行なわれる2つの机上講座「ヨーロッパアルプス名峰登頂」「憧れの高所登山」の内容をコンパクトにまとめて解説。AGスタッフが大阪にお伺いしてワールドモンブラン、ブライツホルン、モンブラン、マッターホルン、キナバル、大姑娘山、キリマンジャロ、メラピークのライドを上映しながら解説します。

場所 大阪市立総合生涯学習センター  
大阪市北区梅田 1-2-2-500

JR大阪駅・北新地駅 地下鉄、梅田駅・西梅田駅



入場無料・予約不要  
直接会場にお越し  
下さい。

## お楽しみイベント情報

### 「春のお花見大会・飯田橋編」

4月4日(金) 19:00～

飯田橋周辺お堀の土手 会費 ¥3,000.

恒例の飯田橋のお花見。この時期のAGといえばなんといっても土手のエンドレスお花見です。

飯田橋から市ヶ谷にかけてのお堀の土手の遊歩道は、桜並木が続く、お花見のメッカ。満開の桜の下でアウトドアの専門家としての意地で、他では体験できない花見をお約束します。お堀沿いにずらっと並んでいるお花見グループ。その中で、ひときわ明るいエリアがAGチームです。土手で一番目立っている場所が目印です。

さて、今年の桜の開花予想は如何に??既に咲いているのか、この日まで桜は残っているのか。花見の時期外は土手での宴会ができませんので…。居酒屋でのただの飲み会にならないことを祈りつつ、今年もこの日に設定。

### 「お花見親睦山行」

北アルプス 光城山お花見ハイキング

4/13(日) 会費 ¥3,000.

場所:長野県南安曇郡豊科町 光城山周辺

\*開花状況によって日程が変更される場合があります。

北アルプスのお花見ハイキング。かつては、大雨での撤退など色々あった「光城山」。久々の復活です。山麓から約1時間の山頂へのハイキングコースは桜並木の中素晴らしい春を満喫できるルートです。ハイキングの後には、スタッフが山頂に先回りして、バーベキューでのお花見をセティング。最高の景色の中、桜と春を満喫します。この時期は、なんとか白馬方面でもスキーが可能な時期スキーの帰りに寄るのも一考です。

### 「岩登り体験会 & バーベキュー」

5月18日(日) 会費 ¥3,000.

場所:湯河原 幕岩を予定

\*現地までは参加者の車に分乗する形もご案内できます。

なかなか最初の一步が踏み出せない岩登り。ちょっと怖いけど、体験してみたいという方、是非ともお集まり下さい山岳ガイドが初歩の初歩からご案内します。シューズは運動靴、トレッキングシューズなど何でもOK。クライミングシューズもできる限り用意しますので、サイズが合えばチャレンジして下さい。ハーネス等の登攀具は全てレンタルします。ちょっとした「スリル」を体験してみませんか。そして、岩登りを体験した後は、バーベキュー班が昼食をご用意。楽しく、美味しく岩登りの世界を体験しましょう。

### 「山道具研究会」 \*要予約、参加無料

5/14(水) 6/17(火) 9/11(木)

各回とも 昼の部 15:00 夜の部 18:00

都内山道具店 (場所は参加者にご連絡します。)

「たくさんある山道具、何を選んで良いかわからない」「買ったけど使いこなせない」「新しい機能を試してみたい」そんな声にお答えするために、山道具店の店先を借り山岳ガイドが登山者の立場に立って、実際に品物を手に取りながら、長所、短所のポイントを解説。山道具店といっても、何も購入する必要はありません。見学だけでOKです。希望があればもちろん購入も可能ですが…。

これらのイベントには予約が必要です。事務局までご連絡下さい。イベントの約1週間前に詳細をハガキかメールでご案内致します。

## 特別講習会情報

### 「登山者のためのテーピング講習会」

4/16(水) ・ 6/19(木)

19:00～20:30 AGオフィスにて 参加費 ¥1,500.

登山、ハイキング、スキー、スノーボード中に、突然のケガなどで関節を痛めてしまうことがよくあります。また、ひざなどが慢性的に痛い方で、長いコースが歩けないという話もよく聞きます。そういった突然のアクシデントや日々の関節の問題に対処するために、テーピング技術が有効です。しかしながら、テーピングテープは持っていて、正しい使い方を知らない人が多いのが現状です。転ばぬ先の杖ではありませんが、テーピングの正しい講習を受けませんか。テーピングの専門家を招いて講習します。通常のテーピング、伸縮用のテーピングを教材として用意。終了後は、自分の装備として使って下さい。

## つきいち机上講座

近藤謙司とAGガイドチームが贈る、無料つきいち机上講座シリーズ。山歩き、バックカントリー、アウトドアの基本を、毎月色々なテーマで優しく・楽しくご案内します。どなたでも、お気軽にご参加下さい。(人数が定員を越えた場合は抽選とさせていただきます。)

場所:アドベンチャーガイズ オフィス

(JR 飯田橋駅 徒歩5分)

時間:19:00から 1時間半 定員:9名

第1回 4月08日(火)「山道具の選び方 その正しいウェアの選び方 レイヤリングの基本」

第2回 5月08日(木)「初めての高山登山」高山病のメカニズムと高所順応のポイント

\* 予約が必要です。事務局までご連絡下さい。

### 「登山者のためのヨガ + ストレッチ教室」

4/17(木) ・ 6/18(水) ・ 9/9(火)

19:00～20:30 AGオフィス 参加費 ¥1,000.

最近人気急上昇中のヨガ。AGでは、このヨガをトレーニングメニューに加えて頂くために「AGヨガ + ストレッチ教室」を開催します。ヨガでは、人の体はフィジカルボディ(肉体)、エナジーボディ(呼吸)、メンタルボディ(意識)の3つの要素からなり、お互いに連動していると考えます。この3つ調和を取りながら、ヨガのもつ柔らかい自然な動きや捻りを取り入れ、体幹部分を鍛え、歪みなどを調整するヨガ本来の効果と共に、登山者に必要な柔軟性と筋力のアップにつながるような導入プログラムを作りました。もちろんトレーニング同様に、内臓や神経までリラックスしてストレス解消に向かうように、体・気・心の調和をお手伝いします。

\* 会費無料・要予約!!

第3回 6月16日(月)「山での応急処置」

高山病のメカニズムと高所順応のポイント

第4回 7月01日(火)「初めてのロープの結び方」

基本的な5つの結び方を覚えませう。

第5回 8月27日(水)「地図の読み方 その」

初めての地図読みとコンパスの基本

第6回 9月10日(水)「山での緊急搬出」

もし山でケガをしたら。搬出方法の基本を講習します。

第7回 10月16日(木)「地図の読み方 その」

地図とコンパスを使って道程表を作る

お申込者が定員を越えた場合は抽選とさせていただきます。講座日の10日前に抽選をして、ご案内のメール、ハガキをお送り致します。

## AG新企画

## 事前準備で、効率よく短期間で海外登山 AGエクスプレスシリーズ

世界の高峰登山にチャレンジしたいのですが、仕事のお休み、ご家庭の都合、体力の不安などで、長期間のツアーに参加できなかった方のために企画した「AGエクスプレスシリーズ」。

6000mを越える高峰では、高所順応のために登る前にじっくりと時間を掛け体調を整える必要があるため、長期間のツアーにする必要がありました。しかし、本格的な低酸素室を持つトレーニング施設「MIURAベースキャンプ」協力のもと、出発前に国内で低酸素室を使い効率よく高所順応活動をすることによって、現地での活動を短縮して通常よりも短い日程で高峰にチャレンジすることが可能になりました。

また、現地での滞在が短くなる事によって、疲れやストレスを貯めない利点もあります。今まで日程の関係で諦めていた方、憧れの高所登山にチャレンジしてみませんか。

### ワイナポトシ(6,088m)登頂 9日間

ボリビア首都ラパスの郊外に聳え立つ秀峰。ラパスからのアクセスが非常に良いため、南米でありながら9日間という短い日程を組むことができます。技術的にも6000m峰の中で登りやすい山の一つです。

4/26 8/3 9/20 ¥465,000.- ¥579,000.

### チンボラツ(6,310m)登頂 9日間

エクアドル最高峰チンボラツ。5000mの山小屋まで車で登れ、そこから1日のピストンで登ることができる山ですが、アタック時には標高差1200mを登るので、しっかりと体力が必要な山です。

7/6 9/13 10/11 ¥475,000.- ¥498,000.

### モンブラン(4,010m)登頂 6日間

ヨーロッパアルプスの最高峰モンブラン。登山は1泊2日なので、予備日をいれ3日間の行動日と往復の移動をスムーズにして、6日間のプランを作りました。シャモニの現地連絡先スタッフのご案内します。

7月29日発 ¥498,000.

### エルブルース(5,642m)登頂 8日間

ヨーロッパ大陸最高峰エルブルース。山麓は、冬にスキーリゾートになるため標高4200m付近までロープウェー、雪上車が使えます。技術的には、基本的なアイゼン歩行ができればチャレンジ可能です。

7月27日発 ¥478,000.

### カラパタル(5,545m)登頂 13日間

エベレストを目前にみるヒマラヤの展望台カラパタル。世界最高峰の雄姿を堪能できます。カラパタルへは、ネパールを代表するトレッキングルートで、世界中のトレッカーの憧れエベレスト街道を歩きます。下山にヘリを使います。

10月16日発 ¥557,000.

### アイランドピーク(6,189m)登頂 16日間

ヒマラヤで最も登りやすい6000m峰のひとつアイランドピーク。エベレスト街道でアプローチをしますので、BCまでは快適に歩くことができます。技術的には、初級の雪稜の登攀ができればチャレンジ可能。下山にヘリを使います。

10月4日発 ¥598,000.

### AGエクスプレス 低酸素室トレーニング

ツアー前に国内で低酸素室を使い高所順応をするプラン。「東京近郊プラン」と遠方のため低酸素室トレーニングに参加しづらい方のための「遠方プラン」がございます。

\* AGエクスプレスシリーズにご参加頂く場合、必ずこの低酸素室トレーニングにご参加頂きます。急なご都合等により低酸素室トレーニングに参加されないでツアー参加された場合は、参加者の体調によっては山頂へのアタックをお断りさせて頂く場合もございます。

\* 低酸素室トレーニングの不参加、現地でアタックの不参加でもツアー代金の変更、返金等はございません。また、低酸素室トレーニングにご参加頂けないためにツアーをキャンセルされる場合でも、通常のキャンセル料が費用になりますので予めご了承下さい。

「東京近郊プラン 3泊パック」 ¥30,000.

出発10日前以降、指定日の中から3日を選んで宿泊トレーニングを行って下さい。少し設定高度を上げていきます。

「遠方プラン 2泊+トレーニングパック」 ¥30,000.

出発前の最後の週末を使い、1泊2日での通常トレーニングと宿泊トレーニングを組み合わせ、出発前日に前泊を兼ねた宿泊トレーニングがセットになったプラン。

\* 詳しいトレーニング日程は、出発1ヶ月前にツアーの催行が決定しましたら、日程のご案内をお送りさせていただきます。

\* 宿泊トレーニングは、夜9時から翌朝6時までです。事前にご相談頂ければ、遅く入り、早く退出することも可能です。

## 「ミウラベースキャンプ・低酸素室」

冒険スキーヤー三浦雄一郎さんが、色々な冒険の基地になるように、「MIURA BASE CAMP・ミウラベースキャンプ」を開設。その中に低酸素室を作りました。今まであった簡易低酸素室とは違い、部屋を一室まるごと低酸素室にする本格的な作り。しっかりと高所順応ができる施設となりました。この度、AGも提携を開始させて頂くこととなり、皆様にご紹介させていただきます。高所に行く方、将来目指したい方、効率の良いトレーニングをしたい方など、是非ともご利用下さい。初回は、コンサルタントスタッフが、セミナー＆運動能力診断をして、自分にあったトレーニングプログラムを作ってくれます。

「AG特別利用料金」( )内は通常料金

初回 60歳以上 ¥13,000.(¥14,000)

60歳未満 ¥11,000.(¥12,000)

(運動能力、高所適正診断、60歳以上は血圧脈波測定あり2時間)

2回目以降 ¥3,000.~ (低酸素室・トレーニング 1時間)

(設定標高により料金が変わります。お問い合わせ下さい。)

\* 初回予約はAGへご連絡ください。TEL:03-5215-2155

AGより予約をいれます。直接予約を入れた場合は、AG特別料金が適用されませんのでご注意ください。

\* その他のお問合せは、ミウラベースキャンプまで

TEL 03-3403-2061

構想3年。やっと出ました、AG監修のバックカントリー本。

## 「バックカントリーセルフレスキュー DVD付」

スキージャーナル社 価格¥3,200. + 税

2月末に全国の大手有名書店にて発売されました。

BCにおいて、人を助けるためのマニュアルなんですけど、残念ながらこれを読んでから完璧な行動ができる訳ではありません。でも、少しでも知っている人とそうでない人とは雲泥の差があるでしょう。埋没者を助けるためのタイムリミットは15分。ピーコンの捜索方法やプローブやシャベルの使い方、捜索時の安全確認やファーストエイドの方法など、それぞれを特筆している技術書はありますが、それを15分以内にまとめる流れについては理解が難しいものばかりです。どのようにそれらを連携するか、それを体系的

に解説している本です。カウンターで実際の分数と行動を動画で確認できるシミュレーションを含む、110分のDVD付で、AGスタッフも出演しています。レスキューを必要とする前に身に付けておかなければならない技術や知識もたくさんありますよね。そんなことも改めて考えさせられる本です。簡単な知識さえあれば、もしかしたら助かったかもしれないという事故もあります雪国に住んでいる人、雪のあるところに行く人は誰でも知っていてほしい知識です。

## この夏お勧めのアドベンチャーガイド ヨーロッパアルプスツアー

### ツール・ド・マッターホルン11日間

ヨーロッパアルプスのシンボルの山、マッターホルン。スイス側の秀麗な山容とは違い、イタリア側は豪快な南壁だそそり立ちます。アイゼンピッケルを使い、氷河の3000m峰の頂に登りながらマッターホルンを一周する本格的なトレッキングツアーです。

8/15(金)~8/25(月) ¥551,000.

田中敦 TANAKA Atsushi

アルプスの現地旅行会社にて8年間勤務。オフィス業務と共に、スイス、イタリアを中心にスキー、ハイキングガイドとしても活動。ツアー後のおいしいビールのためには、どんな困難な道のりも苦にしない。

### ドロミテ・トファナーナ&クリスタッコ登頂 8日間

ドロミテはヴィアフェラータ発祥の地。岩登り初心者でも岩の世界が手軽に楽しめます。コルチナの背後に雄大に聳え立つ、クリスタッコ、トファナーナの山頂へもヴィアフェラータのルートが。緑の草原を眼下に、そそり立つ岩塔の中の空中散歩を楽しみます。

8/2(土)~8/9(土) ¥548,000.

近藤謙司 KONDO Kenji 国際山岳ガイド連盟公認ガイド

高所登山ガイドの草分けで、チョモランマでは世界最高齢登山者をガイドし山頂に導く、アルプスではマッターホルン等の山岳ガイドとしても活躍。東宝映画「植村直巳物語」で映画にも出演。明るい雰囲気ツアーが大好評。

## たいとろーぷ特別販売 クラブAG会員専用の特別販売

### 「山道具の注文販売をしています」

スタッフが使っている山道具が欲しい。でもどこで売っているか判らない。そんな声にお答えして、山道具の注文販売をしています。「レキ」のストック、「ガーミン」のGPS、「BCA」のトラッカー(ピーコン)、「TSL」や「MSR」のスノーシュー、「ボレー」+「G3」バックカントリー用具、「ガルモント」スキーブーツ、ダウンジャケットなど。私たちが使って良かった物だけを紹介。日本では売っていない、ダイニーマの補助ロープもシャモニより直に仕入れて販売中。詳しくは事務局まで。

### 「スノーボードチューナップを特別価格で提供」

そろそろ滑りモノのシーズンも終わりが近づいています。オフの板の手入れのご案内です。BURTONの関東代理店「ニューポート」でチューナップを担当していた「じゃけん」こと中井徹氏がスノーボードのチューナップ専門店「TUNE UP FACTORY」を主催しています。この度クラブ・AGの会員に対してチューナップを引き受けてくれることになりました。！！  
プロのボーダーもご用達のスペシャルチューナップで今シーズンもキメて下さい。料金も、もちろん特別価格！ぜひぜひお問い合わせを。担当：青木

チューナップコースプライス例      スタンダードチューン...7000円      ベースワックス加工...4000円  
ニューボードチューン...3000円      他コース、オプションも多数あります。      詳細はお問い合わせください。

特別キャンペーン実施します。

4/20~5/31、8/1~9/30の間にオーダー頂いた方は、上記金額より20%OFFです。この機会をご利用下さい。

## お申込み・お問合せ...

### 株式会社アドベンチャーガイド

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-5-4山和ビル3階

TEL: 03 - 5215 - 2155

FAX: 03 - 3288 - 3211

e-mail info@adventure-guides.co.jp

Home Page http://www.adventure-guides.co.jp