



2022 年 12 月 4 日 (日)

日本百名山
筑波山 (877m)

日本百名山・筑波山は男体山と女体山の2つの峰からなる双耳山。日本の国生みの神であるイザナギ・イザナミの息づく霊山でもあります。筑波山神社から白雲橋コースで登ります。酒迎場分岐、そして弁慶茶屋跡を経て女体山頂へと向かうルート。弁慶茶屋跡まで筑波山の豊かな自然を楽しんだあとは、「弁慶七戻り（べんけいななもどり）」「高天原（たかまがはら）」「胎内くぐり（たいないくぐり）」などの巨岩、奇岩に驚かされます。筑波山の魅力を一気に満喫できるコースです。

【開催日】 2022 年 12 月 4 日 (日)

【開催地】 茨城県

【ガイド】 小坂橋 結子 (公益社団法人 山岳ガイド協会認定 登山ガイド)

【集合解散】 筑波山ケーブルカー宮脇駅 9:00

【日 程】 9:00筑波山神社～女体山頂～11:30御幸ヶ原～男体山～御幸ヶ原～13:30ケーブルカー～14:00筑波山神社<歩行時間:登り110分/約2.8km 標高差約610m>

【参加費】 7,000 円 当日現金にてお願いします。

└金額の中に含むもの:ガイド料、協力金

└金額の中に含まないもの:集合場所までの交通費、食事代、保険代、ケーブルカー代

参加者のご都合により参加を取り消される場合は、下記のキャンセル料がかかります。

出発の1週間前まで・キャンセル料は発生しません。

出発の2日前まで・ガイド料の30%

出発の前日まで・ガイド料の50%

当日不参加の場合・ガイド料の100%

【レベル】 初級

【定 員】 12名 (最小催行 5名) 定員になり次第締切 (先着順)

【締 切】 11/26 (土)

【申 込】 ガイドのLINEID ([bluepoppy618](#)) へ直接お申込みください。申込後グループLINEへ招待します。

「氏名、生年月日、年齢、性別、TEL、住所、緊急連絡先 (氏名 (関係、TEL))」をお知らせください

【その他】 天候、コンディションが悪い場合で、目的の山行が不可能な場合、代替コースをご提案、中止する場合があります。

参加の1週間前から検温等体調管理をお願いします。体調がすぐれない場合は参加をご控えください。



★保険（救済者費用、損害賠償等）は各自でご加入をお願いします。例↓

1 DAYレジャー保険（三井住友海上） https://ehokenstore.com/1dayleisure セブンイレブンで入る保険
--

やまきふの山岳保険制度 < 短期タイプ > https://www.yamakifu.or.jp/course/member?type=onetime クレジット決済

ハイキング軽登山向け	プレミアム	ベーシック
傷害死亡保険金	250万円	200万円
傷害入院時一時保険金	15万円	10万円
骨折時一時保険金	10万円	7万円
日常生活賠償保険金	3億円	1億円
救済者費用等保険金	450万円	300万円
保険料（1名・1日）	700円	500円

傷害死亡	500,000円
後遺障害(1~14級)	500,000円~20,000円
傷害入院	2,000円(日額)
傷害手術(入院時)	20,000円
傷害手術(外来時)	10,000円
賠償責任	1億円(示談交渉サービス付)
救済者費用	100万円
保険料(1名・1日)	日帰り660円/1泊2日990円 3泊4日まで1600円

<参考サイト>

筑波山へのアクセス <https://www.city.tsukuba.lg.jp/kankobunka/kankojocho/tsukubasan/1001419.html>

気象庁: <http://www.jma.go.jp/jp/yoho/>

天気予報(天気とくらす): <https://tenkura.n-kishou.co.jp/tk/kanko/kad.html?code=19150010&type=15&ba=kk>

【アクセス】

公共交通機関

- つくばエクスプレスで秋葉原よりつくば駅まで45分、筑波山シャトルバス40分
- JR常磐線:上野駅~土浦駅(普通:約70分、特急:約45分)→路線バス:(行き)土浦駅→沼田(約50分)→筑波山神社入口※沼田停留所で下車し、直行筑波山シャトルバスに乗り換え

車 常磐自動車道土浦北ICより、国道125号線経由約40分

【持ち物一例】

◎は必ずそろえてほしいもの。△はあると便利なもの。

登山靴	足首まで保護する、ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ザック	日帰りなら35リットル程度、宿泊1泊なら45リットル程度	◎
雨具	上下セパレートタイプ ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ヘッドランプ	予備電池、電球も含め必携	◎
地図	登山地図、ガイドブックのコピーなど	◎
ズボン(タイツ)	伸縮性、速乾素材のもの	◎
シャツ(長袖)	伸縮性、速乾素材のもの	◎
靴下	伸縮性、速乾素材のもの	◎
下着	伸縮性、速乾素材のもの	◎
帽子	速乾素材のもの ウール等のニット帽も持参ください	◎
手袋	トレッキング用(あればレイン用のものも)温かいものをご準備ください。	◎
防寒着	フリース、ウィンドブレイカーなど。寒さ対策を万全にお願いします。	◎
スパッツ	靴への雨、小石の侵入防止に便利	△
滑り止め	降雪等があった際はチェーンスパイク、軽アイゼン等おもちください	△
ザックカバー	ザックへの雨の侵入、汚れ防止	△
ストック	バランスの保持	△
サングラス	紫外線等から目を守る	△
食料	おにぎり、パンなど。	◎
水筒	最低1.5リットル以上(山行による) スポーツドリンク、水	◎
行動食	チョコ、飴、ナッツ、果物など簡素で食べやすいもの	◎
救急品	キズ薬、湿布などの常備薬	◎
その他	保険証、タオル、トイレトペーパー、携帯電話、ビニール袋、笛	◎
その他	除菌シート、マスクなどコロナ対策グッズ	◎
その他	カメラなど個人で必要なもの	△