

東京都山岳連盟加盟

ともしび山岳会



Welcome to Tomoshihi Mountain Club

2020年度募集要項

<http://tomo-yama.org/public/index.html>

◆ともしびへようこそ！

私たちは、30代～40代の会員を中心とする自由な雰囲気のある社会人山岳会です。レベルは初級から中級で、とにかく山を楽しみたい！といった仲間が沢山集まり、ハイキング、縦走、沢登り、岩登り、雪山、山スキーを中心に、バラエティに富んだ企画内容で四季を通して積極的に活動しています。

春～spring～

小鳥がさえずる萌黄色の里山から眩しい残雪のアルプスへ。雪国の山へ出かければ、芽吹いたばかりの山菜など自然の恵を楽しむこともできます。



夏～summer～

照りつける太陽の下、重いザックを背負い歩き徹した者だけが辿り着ける至上の楽園。眼下の雲海と遥かなる山並み、静寂に包まれた山上で、満点の星空を仲間と見上げ自然の美しさに酔いしれる。こんな贅沢な時間を味わえます。

秋～autumn～

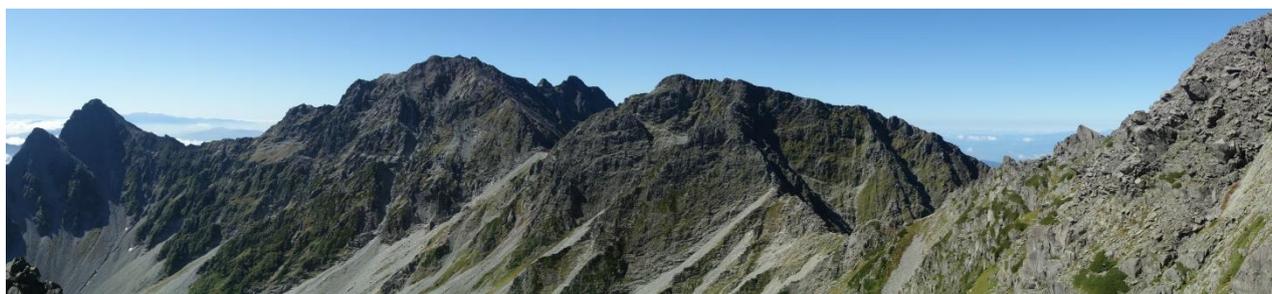
長い冬を迎える前の束の間の輝き。山々は色とりどりの紅葉で埋め尽くされます。短い秋を追いかけて、今度はどこの山へ行こう？仲間との楽しい会話も尽きることがありません。



冬～winter～

踏み跡のない真っ白い雪原を仲間とともにラッセル。たどり着いた先に広がるのは紺碧の空に輝く白銀の峰々。心地よい達成感のあとには心も体もあたたまる温泉が待っています。

さあ、あなたも“ともしびの仲間”と一緒に出かけませんか？
大自然の中で、生涯忘れられない感動を体験出来るかもしれません・・・！



◆概要

【創立】昭和29年（1954年）

【活動拠点】東京都渋谷区

【所属団体】東京都山岳連盟

【会員構成】※2019年12月現在

【会員】109名（男性55名／女性54名）

【会友】33名

【年齢分布】※会員

30代（29名）40代（46名）50代（29名）

60代（4名）70代（1名）

【住所分布】※会員

東京都（68名）神奈川県（19名）埼玉県（13名）

茨城県（2名）千葉県（5名）その他（2名）

◆組織

年1回の総会で選出される会長、副会長をはじめ、山行管理委員会、会計、総務、企画、都岳連（東京都山岳連盟）、装備、ホームページ（HP）、新人などの各担当の他、1月～12月の月担当に分かれて運営されています。



◆活動内容

例会および山行の2つを柱として活動しています。会の連絡手段としてHPやMLを利用していますので、PCやEメールは必須となっています。

◆例会

主に渋谷や原宿近辺の貸会議室等を利用して、月2回、19時半頃から21時頃まで開かれ、山行報告、山行計画、勉強会、各担当からの連絡の他、山行の打合せ、装備の受渡しなどを行っています。また、例会終了後に開催している親睦会は、新たな山行の立案など、情報交換の場にもなっています。

◆勉強会

例会の際に会員が講師となり、勉強会を開催しています。前年度はほぼ毎月開催されました

実施月	勉強会内容(過去の事例)	実施月	勉強会内容(過去の事例)	実施月	勉強会内容(過去の事例)
5月	テント泊装備の揃え方 岩沢トレ机上講習	9月	在京に関して	12月	雪上訓練机上講習 デジタルツールの使い方
6月	気象	10月	冬山の装備、食当	1月	ファーストエイド
7月	読図机上講習	11月	救助訓練 冬山の装備	2月	遭難事例/山のヒヤリハット 登山のための体づくり
8月	リーダーシップとメンバー シップについて				

◆山行

企画山行と個人山行の2つに分類されます。山行計画書はMLで必ず提出し、山行管理委員会がチェックを行います。また、在京担当(事故連絡受付係)へ下山連絡を行うことで、万一の遭難対策も徹底しています。



◇企画山行

会の年間計画に基づいた山行。会の行事的山行や技術習得を目的とした訓練山行が企画されます。訓練山行への強制はありませんが、ともしび山岳会で山スキーを含む雪山に入る方は雪上訓練に、沢へ入る方は沢トレーニングに、岩を登る方は岩トレーニングに参加することが条件となります。

◇企画山行一覧 2019年度

日程	企画名	目的地	人数	日程	企画名	目的地	人数
4/14	お試し山行	高川山・むすび山	20名	11/23	救助訓練	千駄ヶ谷区民会館	25名
5/18-19	テント泊山行	八ヶ岳	28名	11/30	クライミングレスキュー	丹沢 山岳スポーツセンター	15名
6/1	岩トレーニング	平戸の岩場	31名	12/14-15	雪上訓練	谷川岳・白毛門	20名
6/17 (2018)	沢トレーニング	丹沢・葛葉川本谷	25名	1/18-19	65周年山行	塩山～宏池荘	60名

◇個人山行

会員が自分の志向に基づき自由に企画する山行。多くの企画がこれに該当し、山域は関東甲信越から東北、北海道、九州まで幅広いのが特徴です。

日帰り・テント泊が中心です。

(個人山行では、技術的な問題や車の定員等の都合により、募集を行わない場合もあります。)

◇個人山行一覧 2019年度(抜粋)

日程	行先	形態	日程	行先	形態
1/2-3	奥岳～安達太良山～奥岳	雪山	7/7	大清水～中ノ岐沢小淵沢～大清水	沢登り
1/3-5	鳥倉～三伏峠・塩見岳～鳥倉	雪山	7/13-15	飯豊山荘～石転ビ沢・飯豊山～川入	縦走
1/4	舟山十字路～阿弥陀岳南稜～舟山十字路	雪山	7/14-16	上高地～北穂高岳・奥穂高岳・前穂高岳～上高地	縦走
1/12-14	新穂高温泉～槍ヶ岳(中崎尾根)～新穂高温泉	雪山	7/20-21	沼山～尾瀬・至仏山～鳩待峠	ハイキング
2/2-3	尾白川の氷瀑	アイスクライミング	7/26-29	劔岳 チンネ左稜線	クライミング
2/9-11	蔵王地蔵山頂駅～苅田岳～蔵王地蔵山頂駅	ハイキング	8/3～4	猿倉～白馬三山～猿倉	縦走
2/16-17	戸隠高原・横手山(志賀高原)スノーシュー	ハイキング	8/10-11	吹上温泉～十勝岳・美瑛岳～吹上温泉	縦走
2/16-17	西沢渓谷入口～甲武信岳～西沢渓谷入口	雪山	8/10-13	折立～薬師岳・雲ノ平・水晶岳・鷲羽岳～折立	縦走
2/23	ロープウェイ駅～木曾駒ヶ岳～ロープウェイ駅	雪山	8/11-12	尾白川本谷	沢登り
3/2-3	滝沢橋～会津駒ヶ岳～滝沢橋	雪山	8/24	白駒池～にゅう・中山～白駒池	ハイキング
3/9	錫杖岳東壁左ルンゼ	アイスクライミング	8/31-9/1	ハヶ岳山荘～大同心雲稜ルート～ハヶ岳山荘	クライミング
3/9-10	須砂渡～常念岳～須砂渡	雪山	9/1	大滝橋～マスキ嵐沢～大滝橋	沢登り
3/22-23	兵庫～六甲山全山縦走、三瓶山～島根	ハイキング	9/7-8	前穂高4峰正面壁 北条・新村ルート	クライミング
4/6	中の湯～焼岳～中の湯	雪山	9/15-16	中房温泉～大天井岳・常念岳～一の沢	ハイキング
4/12-13	鹿島槍ヶ岳東尾根	雪稜	9/14-15	滝谷ドーム中央稜	クライミング
4/20-21	銀山平～越後駒ヶ岳～銀山平	雪山	10/20	峠の茶屋～那須朝日岳・茶臼山～峠の茶屋	ハイキング
4/27-30	極楽橋～伯母子岳～果無集落～熊野本宮大社	縦走	10/20	沼尻温泉～船明神山・安達太良山～沼尻温泉	ハイキング
5/3-5	室堂～立山～室堂	雪山	11/2-3	銀山平～皇海山～銀山平	縦走
5/3-5	室堂～劔岳(源次郎尾根)・立山～室堂	雪稜	11/2-3	扇沢～下ノ廊下・水平歩道～宇奈月	ハイキング
5/4	奥多摩湖～御前山～小沢	ハイキング	11/4	西沢渓谷～鶏冠尾根～西沢渓谷	縦走
5/11	三つ峠	クライミング	11/9	御嶽駅～高水三山～軍畑駅	読図訓練
5/25-26	三俣～蝶ヶ岳・常念岳～三俣	ハイキング	11/20-21	瑞牆山荘～瑞牆山・金峰山～瑞牆山荘	ハイキング
6/8-9	大鳥登山口～以東岳～大鳥登山口	ハイキング	12/21-22	新穂高温泉～奥丸山～新穂高温泉	雪山
6/16	武蔵五日市駅～日の出山～つつる温泉	ハイキング	12/21-22	美濃戸山荘～阿弥陀岳～美濃戸山荘	雪山
6/23	南郷～軍刀利沢・三国峠～井戸	沢登り	12/22	船山十字路～広河原左俣～船山十字路	アイスクライミング
6/23	薬王院～筑波山(男体山・女体山)～薬王院	ハイキング	12/31-1/1	甲斐駒黒戸尾根	雪山

※その他の山行はホームページ上の<今年度の山行一覧>をご覧ください。

◆入会金・年会費（2020年度）

年会費は、共同装備（テント、コッヘル、ロープ等）の購入や、例会の会場費、事務費等に使われます。また、会としての遭難対策費も積み立てています。

- | | |
|----------|----------------|
| 1【入会金】 | ¥1,500 |
| 2【年会費】 | ¥4,800（¥400/月） |
| 3【遭難対策費】 | ¥1,200（¥100/月） |

※遭難対策費は昨年度までの金額です。
説明会で再度ご連絡いたします。



◆山岳保険（2020年度）

ともしび山岳会では、安全で楽しい山行を行うため、東京都山岳連盟の保険に加入することを義務づけています。

1【jRO山岳救助・登山遭難対策】

入会金＋年会費＋事後分担金 ¥5,000

個人で保険に加入している方も 5月1日（金） をもって団体保険に切り替えて加入して頂きます。

◆入会対象

ともしび山岳会では、全ての会員が各々責任を持った役割を担い、協力し合って組織の運営や山行を行っており、この点がツアー登山への参加と大きく異なります。入会の際にこの事をよくご理解頂き、会の運営（各担当、月担当、在京など）や活動（山行、例会）に積極的に係わって頂ける方を歓迎いたします。後進の指導をして頂けるベテランの方はもちろん、登山経験が少ない初心者の方でも、山岳会でスキルアップを目指す方なら大歓迎です。

◆入会方法

1. 入会説明会の参加



2. お試し山行の参加*



3. 入会申込書の提出／入会金・会費の支払い／山岳保険の加入



※お試し山行への参加は入会の必須条件ではなくなりましたが、可能な限り参加してともしび山岳会の雰囲気確かめた上でご入会下さい。

※入会の意思表示をしても、上記3の事務手続きが全て完了しない場合には、ともしび山岳会の活動に参加することができません。

◆入会説明会

「ともしび山岳会」とはどのような会かを理解してもらう為に、入会説明会を行っています。入会をご検討される方は、新人担当に申し込みのうえ、この募集要項を持ってお越し下さい。説明会では、会の活動等についての補足説明や、お試し山行の説明を行います。（装備等のご相談や質問等も受け付けます。）また、説明会終了後の親睦会にもぜひご参加下さい。他の会員からも色々な話が聞けるとおもいます。



☆第1回目 2020年4月1日(水)

【場所】渋谷区勤労福祉会館（TEL：03-3462-2511）（地図参照）

【時間】20:00～21:00

☆第2回目 2020年4月8日(水)

【場所】渋谷区勤労福祉会館（TEL：03-3462-2511）（地図参照）

【時間】20:00～21:00

◆お試し山行

入会希望者向けにハイキング程度の山行を **4/12(日)** に企画しています。経験者も全くの初心者も、入会希望者は出来る限りこのお試し山行に参加して下さい。

実際に山を歩いてみると、ともしび山岳会での山行の雰囲気は良く分かると思います。また、下山後は打ち上げをして会員との交流を深めることもできます。



◆申込み・問合せ先（新人担当）

入会説明会の申込み、お問合せ等は、全て新人担当が対応します。申込みをされる方は、下記の必要事項についてご回答のうえ、E-Mail にてご連絡下さい。

ともしび山岳会一同、あなたのお越しをお待ちしています。

※申込期間はHPをご確認下さい。

- ① 氏名、フリガナ（フルネーム）、年齢、性別
- ② 入会説明会の希望日（4/1 または 4/8）
- ③ これまでの登山経験
- ④ これからやってみたい山行
（例：沢登り、テント泊、雪山、百名山・・・）
- ⑤ ともしび山岳会をなにで知ったか
（例：HP検索、「山と溪谷」、都岳連HP、知人から、・・・）
- ⑥ お試し山行の参加可否
（入会説明会で最終確認をするので予定で構いません）



件名には必ず「ともしび山岳会」と入力してください



▽ともしび山岳会：E-mail

tomoshibi2004@yahoo.co.jp

※週末など返信が遅れる場合もありますが予めご了承下さい。
（返信が届かない場合には、お手数ですが再度ご連絡下さい）

▽ともしび山岳会：HP

<http://tomo-yama.org/public/index.htm>

「渋谷区勤労福祉会館」への行き方

東京都渋谷区神南1-19-8
【TEL】03-3462-2511

