

ともしび山岳会

2023 年度募集要項

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



Welcome to Tomoshihi Mountain Club

ともしびへようこそ！

私たちは、30代～50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！という仲間が沢山集まり、ハイキング、縦走、雪山を中心に、沢登り、岩登り、山スキー、アイスクライミングなど、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はありません。



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！



◆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】※2023 年 1 月現在

【会員】82 名（男性 42 名／女性 40 名）

【会友】55 名

【年齢分布】※会員

30 代（12 名）40 代（29 名）50 代（34 名）

60 代以上（7 名）

【住所分布】※会員

東京都（53 名）神奈川県（10 名）埼玉県（11 名）

茨城県（2 名）千葉県（6 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、勉強会、装備、ホームページ（HP）、新人などの各担当、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、個々の山行連絡手段として LINE を使用しています。

新型コロナウイルス感染対策については、その時々で協議して対応を決めております。

◆例会

月 1～2 回、19 時半頃から 21 時頃に、渋谷の貸会議室等を利用し対面、又は zoom にて、山行報告、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い、また、対面例会後の親睦会にて、新たな山行の立案など、情報交換をしております。

◆勉強会 例会の際、会員や講師による勉強会を開催しています。

* 例年開催実施例

テント泊装備と岩沢トレ/夏山気象（外部講師）/長期縦走の知恵（外部講師）/夏山を振り返って在京について/読図机上（外部講師）/読図実施（外部講師）/雪上訓練/山での趣味講座

◆山行 企画山行と個人山行の2つに分類

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、沢へ入る方は沢トレーニング、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 2022年度

日程	企画名	目的地	人数	日程	企画名	目的地	人数
4/17	お試し山行	百蔵山	21名	11/5 ,13	読図山行	要倉尾根 惣岳山	6名 5名
雨天中止	テント泊山行		-	11/23	救助訓練	三鷹公会堂	19名
5/29	岩トレーニング	平戸の岩場	17名	12/11	クライミング レスキュー	山岳スポーツ センター	15名
6/26	沢トレーニング	碓氷川本流	14名	12/17	雪上訓練	天神平	18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

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 2022年度(抜粋)

日程	行先	形態	日程	行先	形態
1/3	舟山十字路～広河原沢・右俣～舟山十字路	アイスクライミング	7/9	大滝橋～マスキ嵐沢～大滝橋	沢登り
1/8-10	四尾連湖～蛾ヶ岳～竜ヶ岳	ハイキング	7/17-18	北沢峠～仙丈ヶ岳・甲斐駒ヶ岳～北沢峠	ハイキング
1/8-10	釜トンネル～蝶ヶ岳～釜トンネル	雪山	7/24	松木沢ウメコバ沢中央岩峰チコちゃんルート	岩登り
1/22-23	唐松岳～鉢盛山	雪山	7/30-8/3	旭岳RW～旭岳・トムラウシ山	縦走
1/29	三つ峠登山口～四十八滝沢～三つ峠登山口	アイスクライミング	8/6-7	扇沢～立山～劔沢	縦走
2/11-12	荒島岳、伊吹山	雪山	8/11-13	蓮華温泉～梅海新道～親不知	縦走
2/19	RW 駅～木曾駒ヶ岳～RW 駅	雪山	8/11-13	野反湖～魚野川本流～野反湖	沢登り
2/26	新穂高温泉～西穂高岳～新穂高温泉	雪山	8/28	林道～元越谷～林道	沢登り
3/6	天女山ゲート～権現岳～天女山ゲート	雪山	9/4	扇沢～種池山荘・爺ヶ岳～扇沢	ハイキング
3/19	美濃戸～角木場～美濃戸	アイスクライミング	9/10-11	聖ヶ岩、南沢	岩登り 沢登り
3/20	阿天利神社～大小山・大肩山～阿天利神社	ハイキング	9/17	大同心南稜ドーム	岩登り
3/20-21	藤原岳、御在所岳	ハイキング	9/15-18	高瀬ダム～裏銀座・雲ノ平～新穂高温泉	縦走
4/2-3	八方～唐松岳～八方	雪山	10/1-2	白沢登山口～餓鬼岳・唐沢岳～白沢登山口	ハイキング
4/9	大橋林道登山口～黒姫山～大橋林道登山口	雪山	10/2	天狗山ダイレクト	岩登り
4/9-10	角田山、弥彦山	ハイキング	10/8-9	八丈島～八丈富士～八丈島	ハイキング
4/23-24	安平路山、奥茶臼山	ハイキング	10/8	菅沼P～日光白根山～菅沼P	ハイキング
5/1-3	新千歳空港～黄金山	ハイキング	10/15-16	小川山	岩登り
5/3-7	宮之浦岳、開間岳、韓国岳	縦走	11/5	妙義神社～表妙義～中ノ岳神社	縦走
5/4-5	樽池～白馬岳～樽池	雪山	11/5	子持山獅子岩右ルート	岩登り
5/8	裏登山口～三つ峠～裏登山口	岩登り	11/12	白川登山口～小秀山～白川登山口	ハイキング
5/21-22	鳥海山、月山	ハイキング	11/19	甲府兜岩	岩登り
6/4	白石馬～南蔵王縦走～蔵王温泉	縦走	11/25-27	御在所岳・御池岳・霊仙山	ハイキング
6/5	戸隠キャンプ場～戸隠山～戸隠キャンプ場	ハイキング	12/3	権兵衛峠～経ヶ岳～権兵衛峠	ハイキング
6/4-5	縞枯山～茶臼山～蓼科山～北横岳	縦走	12/3-4	いわき湯本～青葉の岩場～いわき湯本	岩登り
6/18	湯河原幕岩公園P～幕岩	岩登り	12/25	南沢山・横川山	雪山
7/2-3	桜沢、赤川本谷	沢登り	12/29-30	麦草岳	雪山

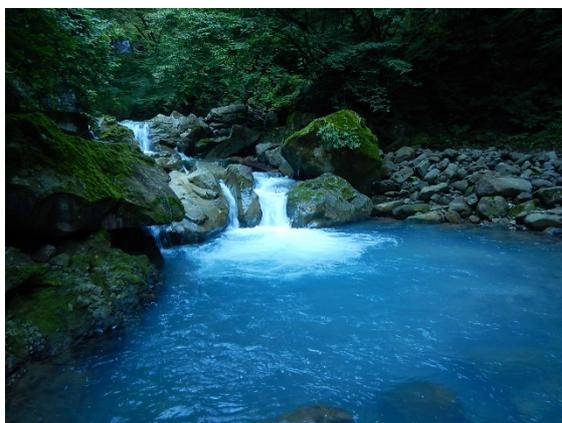
※その他の山行はホームページ上の

<今年度の山行一覧 <http://tomo-yama.org/public/html/sankou/newPLAN.html>>をご覧ください

◆入会金・年会費（2023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）



◆山岳保険（2023年度）

ともしび山岳会では、安全で楽しい山行を行う為、**山岳遭難対策保険の加入を義務付け**、

個人加入した情報を共有します。

加入候補：ココヘリ、jRO、やまきふ共済

◆入会対象

- 概ね 45 歳以下、男女各 10 名迄
- 山が好きの方 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とはともしび山岳会でスキルアップしましょう
- 会活動へ積極的に参加する方 会員各々が役割を分担、協力し、組織の運営や山行を行っております。この旨ご理解頂き、会の運営（各担当、月担当、在京など）や活動（山行、例会）に積極的に参加する方を募集しています

◆入会方法



※1

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。

※2

入会の意思表示をしても、上記 4 の事務手続きが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。

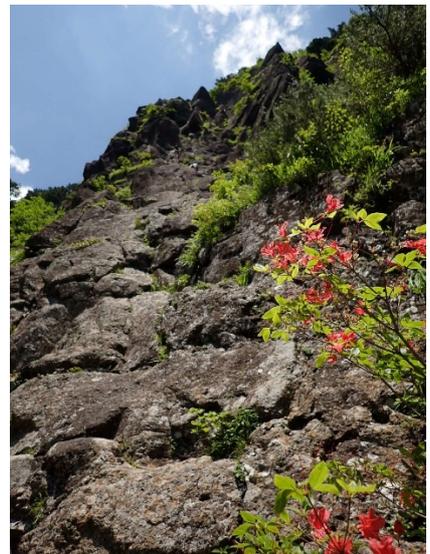
説明会では、会の活動等についての補足説明や、お試し山行の説明を行います。（装備等のご相談や質問等も受け付けます。）

☆第1回目 2023年4月12日（水）20:00～21:00

☆第2回目 2023年4月19日（水）20:00～21:00

【場所】渋谷駅周辺貸会議室 追ってご案内

Zoom参加可、ご希望ご連絡下さい。



◆お試し山行

入会希望者向けにハイキング程度の山行を企画いたします。

開催予定（状況に応じて5日前までに確定）

2023年4月23日（日）

会員と一緒に歩いてみることで「ともしび山岳会」の雰囲気を知って頂けると幸いです。是非、ご参加下さい。

◆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、新人担当までご連絡下さい。

申し込みは、期間内（HP参照）に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。

※申込必要事項※

- 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（4/12または4/19）
- ③ これまでの登山経験
- ④ これからやってみよう山行
（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」と明記してください



▽ともしび山岳会 新人担当：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://www.tomo-yama.org/public/top-page.html>