

ともしび山岳会

2026 年度募集要項



<https://www.tomo-yama.org/>

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！



◆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】※2026 年 1 月現在

【会員】82 名（男性 41 名／女性 41 名）

【会友】63 名

【年齢分布】※会員

20代（2名）30代（10名）40代（24名）

50代（35名）60代以上（10名）

【住所分布】※会員

東京都（55名）神奈川県（10名）埼玉県（12名）

茨城県（1名）千葉県（3名）岡山県（1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ホームページやメーリングリストを利用、個々の山行連絡手段として LINE を使用しています。

◆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/雪山気象（外部講師）/長期縦走のルート情報持ち寄り/おすすめの山アイテム
在京について/読図机上/読図実施/雪上訓練/山菜勉強会 etc...

◆山行 企画山行と個人山行の2つに分類

山行計画書は必ず会で共有し、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 2025 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	(雨天中止)		11/16	救助訓練	平山城址公園	28名
5/18,19	テント泊山行	(雨天中止)		11/30	読図山行	橋本山、ユガテ、土山、長尾根山	11名
6/1	岩トレーニング	つづら岩	12名	12/7	クライミングレスキュー	懸垂岩、新茅ノ沢	14名
6/15	沢トレーニング	マスキ嵐沢	15名	12/22	雪上訓練	(荒天中止)	
11/17	お試し山行	(雨天中止)		1/17,18	雪山テント泊	天狗岳	13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 2025 年度 (抜粋)

日程	行先	形態	日程	行先	形態
1/4-5	柏木登山口～地藏尾根・仙丈ヶ岳～柏木登山口	雪山	7/6	杣添尾根登山口～横岳～杣添尾根登山口	ハイキング
1/5	川場スキー場～上州武尊山～川場スキー場	雪山	7/9-12	姿見～旭岳～トムラウシ山～トムラウシ温泉	縦走
1/11	船山十字路～阿弥陀岳～船山十字路	雪山	7/12	元湯温泉～赤川本谷～元湯温泉	沢登り
1/13	丸沼高原スキー場～日光白根山～丸沼高原スキー場	雪山	7/20	一の滝P～檜ノ沢～一の滝P	沢登り
1/19	奇～鍋割山～塔ノ岳～大倉	ハイキング	8/1-3	中房温泉～大天井岳・槍ヶ岳～上高地	縦走
2/9	治部坂高原P～蛇峠山～治部坂高原P	ハイキング	8/13	石楠花橋～竜喰谷～石楠花橋	沢登り
2/15-16	野門集落～野門沢周辺のアイス～野門集落	アイスクライミング	8/23-24	劔岳(早月尾根往復)	ハイキング
2/22-23	中の湯～霞沢岳西尾根～中の湯	雪山	8/30-31	上高地～前穂北尾根・前穂高岳～上高地	岩登り
3/1	たんばら SP～鹿俣山・獅子ヶ鼻山～たんばらSP	雪山	9/6-7	成就～石鎚山～石鎚土小屋BS	ハイキング
3/2	銅親水公園～黒沢～銅親水公園	アイスクライミング	9/14-15	北沢峠～甲斐駒ヶ岳～戸台パーク	縦走
3/8-9	大同心ルンゼ～小同心クラック継続登攀	雪山	9/21-23	榎島～荒川三山～赤石岳～榎島	縦走
3/11	鍋倉BC	山スキー	9/27-28	小川山	岩登り
3/30	牛伏寺砂防ダムP～鉢伏山～牛伏寺砂防ダムP	ハイキング	10/5	裏三ツ峠～三ツ峠(岩トレ)～裏三ツ峠	岩登り
4/12	赤岩橋～赤岩尾根・赤岩岳～赤岩橋	岩登り	10/12	天狗山スキー上P～毒水沢～天狗山スキー上P	沢登り
4/26	栗原山登山口～魚沼アルプス～栗原山登山口	ハイキング	10/18-19	桃洞沢・赤水沢・七時雨山	沢登り
4/26-27	ヒルトップ(福島B)～麦草岳～ヒルトップ	雪山	10/25	観音山登山口～金城山～観音山登山口	ハイキング
4/29	三階滝沢～中ノ沢	沢登り	11/2	二度上峠～浅間隠山～二度上峠	ハイキング
5/10-11	小川山クライミング	岩登り	11/18	霧山公園～湯河原幕岩～霧山公園	岩登り
5/21	折場登山口～ヒライデ沢～折場登山口	沢登り	11/22-23	入山口～笹ヶ峰・天狗の森～下山口	ハイキング
6/7-8	西沢渓谷～奥秩父鎌ノ沢東俣～西沢渓谷	沢登り	12/6	天城山	ハイキング
6/7-8	笹ヶ峰～妙高山・火打山～笹ヶ峰	ハイキング	12/13	西黒尾根～谷川岳～天神尾根	雪山
6/21	鷺泊登山口～利尻山～鷺泊登山口	ハイキング	12/13	菅沼～日光白根山～菅沼	雪山
6/21	吹上温泉～十勝岳～吹上温泉	ハイキング	12/13	万平～京ヶ倉～万平	ハイキング
6/22	大清水～中ノ岐沢小沢沢～大清水	沢登り	12/22	舟山十字路～クリスマスルンゼ～舟山十字路	アイスクライミング
6/29	スッカン沢・桜沢	沢登り	12/28	平標登山口～平標山～仙ノ倉山～平標登山口(ヤカイ沢ルート)	雪山

◆入会金・年会費（2026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。（下記金額は2026年1月現在の予定）

- | | |
|----------|----------------|
| 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（2026年度）

ともしば山岳会では、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。（ココヘリのみ、JROのみはNG）
推奨：やまきふ共済。その他は現在検討中。



◆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ば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）に積極的に参加でき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ば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、ともしば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、**下記のフォームよりお申し込み**のうえ、説明会へお越し下さい。

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 2026年4月8日（水）20:00～21:00（例会見学可）

【場所】渋谷駅周辺貸会議室 ※Zoom参加可

上記説明会に参加できない場合はお知らせください。

別途オンラインでの説明会を調整します。



◆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3日前までに場所など確定）

2026年4月19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思います。是非、ご参加下さい。

◆申込み・問合せ先（新人担当）

入会説明会のお問合せ等は、新人担当 E-Mail にてご連絡下さい。お申し込みは、期間内（HP参照）に**下記のフォームより**ご回答下さい。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。

※2026年度企画山行&勉強会の日程※

（参加希望の場合は日程を空けておいてください）

- テント泊：5/16（土）～17（日）
 - 岩登りトレーニング：5/31（日）
 - 沢登りトレーニング：6/14（日）
 - 雪上訓練：12/20（日）
 - 雪山テント泊：1/16（土）～17（日）
- 【勉強会】/例会後に行います
- テント泊勉強会：4/22（水）
 - 岩、沢トレ勉強会：5/20（水）
 - 雪上訓練勉強会：12/2（水）



【入会説明会申し込みフォーム】↓↓↓↓

<https://forms.gle/3AEe2Cu1BV7eWtN59>



▽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：ホームページ

<https://www.tomo-yama.org/>