

トレッキングサークル 2026年度トレッキングの予定

※6月以降は参加者8名以内で4回に分けて毎月開催予定!



小雨でも実施予定ですが前日や当日に開催を判断します。

集合・解散場所: 明日香村役場 駐車場 出発: 7時~8時 解散: 16時~17時頃 2026.3.1 新規 2026.5 訂3

月	コース	開催日	出発時間	目的地	予定コース	備考
4月	休日コース 第1回	19日 (日)	8時	錫杖ヶ岳(676m)	駐車場→東登山口→尾根取付き→下垣内分岐 →錫杖ヶ岳→下垣内分岐→登山口→駐車場 歩行時間: 4時間、5km、上り560、下り559	実施済み 9名参加
	平日コース 第1回	—日 ()		往復3時間 三重県津市		
5月	休日コース 第2回	10日 (日)	8時	笠置山(288m) 笠置寺行場巡り	5月だけ貸切バスを利用 笠置駅前→笠置山登山口→笠置寺山門→笠置山 →胎内くぐり等行場巡り→笠置駅前	トレッキングを始めよう 登山に必要な持ち物と服装
	平日コース 第2回	12日 (火)		京都府笠置町		
6月	休日コース 第3回	14日 21日	8時	観音峯(10347.4m)	観音峯登山口→観音平 往復 コアジサイ、紅花シャクヤク 歩行時間: 4時間、5km、上り560、下り559	地図の見方とコンパスの使い方 スマホアプリ
	平日コース 第3回	9日 16日		天川村河合		
7月	休日コース 第4回	12日 19日	8時	宮前秋葉山(420m) と珍布峠	飯高道の駅→宮前秋葉山 往復 珍布峠ロングコース 歩行時間: 3時間、9.5km、上り444、下り447	登山での応急手当
	平日コース 第4回	14日 21日		松阪市		
8月	休日コース 第5回	9日 16日	8時	荒神岳(1260m)	立里荒神前社駐車場→荒神社→荒神岳 奈良百遊山76座 歩行時間: 1時間強、2.0km、上り197、下り196	熱中症対策
	平日コース 第5回	11日 18日		奈良県野迫川村		
9月	休日コース 第6回	13日 20日	8時	竜門岳(904.1m) 日本三百名山	宮奥ダム→大峠→竜在分岐→三津峠→竜門岳 →三津峠→宮奥ダム 歩行時間: 5時間、7.8km、上り599、下り599	テーピング ケガの応急手当
	平日コース 第6回	8日 15日		奈良県吉野町		
10月	休日コース 第7回	12日 17日	8時	馬山(198.8m) 五ヶ所浅間山(178m)	馬山登山口→馬山→馬山登山口→ 五ヶ所浅間山登山口→五ヶ所浅間山 往復 歩行時間: 5時間、7.8km、上り599、下り599	自然観察
	平日コース 第7回	13日 20日		三重県南伊勢町		
11月	休日コース 第8回	8日 15日	8時	真妻山(523.4m)	真妻山登山口→真妻山→岩屋の滝→真妻山登山口 歩行時間: 3.5時間、6.4km、上り668、下り668	自然観察
	平日コース 第8回	10日 17日		和歌山県日高川町		
12月	休日コース 第9回	5日 13日	8時	音羽三山	音羽観音駐車場→音羽観音→展望台→音羽山→ 経ヶ塚山→熊ヶ岳→大峠→トンネル出口 歩行時間: 5.5時間、7.5km、上り853、下り627	冬の持ち物
	平日コース 第9回	1日 8日		奈良県桜井市		
1月	休日コース 第10回	16日 24日	8時	姫越山(502.9m)	日の出駐車場→北登山口→前姫越→姫越山→ 展望台→北登山口→日の出駐車場 歩行時間: 5.5時間、7.5km、上り853、下り627	雪山の歩き方
	平日コース 第10回	12日 19日		三重県大紀町		
2月	休日コース 第11回	13日 21日	8時 または 7時	高森山(284.5m)	高森山 往復3時間のトレッキング(積雪無し予定) 綿向山 往復4時間の雪山歩き(アイゼン必要)	雪山の歩き方
	平日コース 第11回	9日 16日		和歌山県または 綿向山(1110m) 滋賀県日野町		
3月	休日コース 第12回	14日 21日	8時	経ヶ峰(819m)	平尾登山口→経ヶ峰東峰→経ヶ峰→展望台 →大洞の峰→鳥羽尾の峰→大洞の峰→経ヶ峰 →平尾登山口 歩行時間: 3.5時間、7.7km、上り685、下り678	自然観察
	平日コース 第12回	16日 23日		三重県津市		

2026年度のトレッキングサークル

【参加対象】: サークルメンバ(小学生は保護者同伴)

【参加費】: 6,000円(小学生: 3,000円) ※保険はスポーツ安全保険の補償内

【定員】: 1回8名以内 休日(土日祝)開催2回、平日(火曜)開催2回

【その他費用】: その他交通機関、入場料等が必要な場合は参加者負担となります

【同行指導員】: 日本スポーツ協会 日本山岳・林・ツライミング協会 公認山岳コーチ1 西浦勝也、西浦里美

【お問合せ】: 平日の9時~17時をお願いします。 携帯: 090-3493-6488 (西浦勝也)

サークルメンバー（敬称略）

日曜コース1回目6名：北村、田川、松山、田中、土山、瀧脇

日曜コース2回目6名：ラヴィ、テイラー、辰田、新道、小林、青山

火曜コース1回目7名：上嶋、中井、中井、坂口、越智、増田、山口

火曜コース2回目6名：今福、西野、高井、菅原、南、中島

↓下記の方は参加前に事前に公式LINEへ連絡入れてください。

城山（火曜コース）、越智さんとご主人参加時は日曜コースへ

大谷（どのコースでも参加可能）

参加コースの交代は各自で連絡を取り合って公式LINEへ連絡入れてください

〇トレッキングサークルの目的

～「子どもから大人までがスポーツ活動への参加とその継続を促進するために

サークル活動を実施します」～

※循環器系の疾患（高血圧、心疾患等）や糖尿病、アレルギーなど治療中の方は必ずかかり付け医に相談いただき、ご家族に同意を得てから参加してください。

※トレッキング中は指導者の指示に従い団体行動をして下さい。

上記に同意いただけない場合は、参加していただけません。

〇参加者募集について

募集人数はトレッキング中の安全や他の登山者の通行、目的地の地域に配慮（混雑など）するために1回8名以内とします。

また、参加対象はトレッキングサークルに登録している方に限ります。

〇サークル参加にあたってのお願い

【服装】トレッキング（スポーツ）ができる服装

透湿・撥水性のある生地（ポリエステル繊維やメリノウール等）

【靴】登山靴（防水性能付き）

【持ち物】ヘッドライト、コンパス、地図、雨具（透湿、撥水性）、行動食、救急用品
ストック、冬期は軽アイゼン（6本爪以上やチェーンアイゼン）

※上記に記載の装備・持ち物を持参しない場合はサークルへの参加はできません。

（自身の安全や他の参加者へ迷惑をかけない為です。）

トレッキングサークルで予定している講習内容

- ・トレッキングに必要な持ち物
- ・山の歩き方、自然観察等
- ・ケガの応急手当やテーピング、三角巾の使い方
- ・地図の見方とコンパスの使い方
- ・天気を読む



※サークルには目標を持って参加してください。

- ・健康維持と体力維持（向上）・・・コースタイムで歩けるようになる。
- ・自然観察、歴史探訪（事前学習、復習）・・・四季の花、樹木、地域の歴史を知る。
- ・地図の見方やコンパスの使い方の実践・・・現在地を地図で知る、目的地を地図で知る。
- ・山の歩き方、ケガの応急手当（止血、テーピング等）・・・疲れにくい、安全な歩き方やテーピング、止血方法を習得する。
- ・山登りの総合的な技術を向上・・・雨天時、雪山の歩き方や装備の準備、危険の察知と回避方法。
- ・高い山（1500m～3000m）を目指す・・・関西百名山、富士山、北アルプス等目標を持つ
- ・他の参加者とコミュニケーション・・・目標を共有する