

御駒山ハイキングコースの行程

安全で充実した活動にするために...

- ①ペース配分
 - ・心拍数140拍/分以下
 - ・標高差300mを1時間程度で登る
(登山道入口と山頂の標高差およそ300m)
 - ・歩幅は小さく
- ②水分補給
 - ・脱水量 = 体重 (kg) × 行動時間 (h) × **5**
(真夏や運動が激しい時には**6~8**とする)
- ③目配り・気配り
 - ・指導者だけでなく、参加者同士で

★休憩ポイント

- ・どこで、どのくらい休憩をするのか事前に検討しておく。
- ・水分は1~2口(がぶ飲みはNG)
- ・休憩後は、人数、体調、忘れ物の確認をして出発する。



K点
緊急車両の配置ができます。

国立花山
青少年自然の家

山頂

ほたるの道を通して
入所ハイク入口へ

自然の家から
登るルート
(中央コース)

事故やケガの多くは
下りで起きます

下山前に...
①もう一度
セーフティトークを
②無線で本館へ
下山開始の連絡を



入所ハイク
入口

自然の家から
かもしかの道を通るルート

分岐
注意

スタート地点
降車スペースがあります。

【コースの特徴と所要時間の目安】

- ①→② ゆるやかな下りで足慣らし (30分)
- ②→③ ゆるやかな登りゆったりペースで (15分)
- ③→④ 最も急な斜面をロープ伝いに登る (15分)
- ④→⑤ アップダウンのある尾根
両側の景色を楽しみながら (15分)
- ⑤→⑥ 山頂までの登り (20分)
- ⑥→⑦ 急勾配な岩場の下り (20分)
- ⑦→① 下りの林道 緊急車両走行可 (20分)

【活動中の声かけの例】

- ・ぐらぐらする石があります
- ・ぬれているので滑りやすいです
- ・トゲのある植物があります
- ・車道は端に寄って歩きます
- ・木の根があります
- ・顔の高さに張り出している枝があります



◆①→⑤中央コースを通して登ることもできます。
(25分)