

# 登山 ハイキング

# 登山・ハイキング

1

## 1 活動のねらい

大自然の中に溶け込んで、山についての知識を深め、四季折々の自然の美しさや厳しさに触れながら活動することで、忍耐力・協同・自然を愛する心情を養います。

## 2 育てたい能力

B2 自然への関心      A4 交友・協調      C2 身体的耐性  
 ※Aは心理的・社会的能力   Bは徳育的能力   Cは身体的能力   詳細は別紙参照

## 3 活動場所

- ・御駒山（標高522m）①入所ハイキング ②自然の家から登るルート ※コース地図参照
- ・栗駒山（標高1626m、距離約50km）

## 4 活動時期

4月～11月頃 ※栗駒山の山開きは例年5月下旬。活動は、10月上旬くらいまで。

## 5 所要時間

- ・3時間～4時間（御駒山「入所ハイキング」）
- ・2時間～3時間（御駒山「中央コース」）
- ・3時間～4時間（御駒山「かもしかの道」）
- ・1日（栗駒山登山）

## 6 指導形態

団体の引率者が指導者となって行う活動

## 7 準備物

【団体・個人で準備するもの】

- ・長袖   長ズボン   軍手   帽子   雨具   昼食   水筒   救急薬品
- ・トランシーバー（引率者同士の連絡用）

【自然の家で貸し出しできるもの】

- ・コース地図   シルバコンパス   熊鈴   無線機1台（自然の家と団体との緊急連絡用）



## 8 活動の手順

### （1）事前

- ①自然の家職員と打ち合わせを行い、実地踏査で現地の状況を把握した上で計画を立てます。
- ②引率者の役割分担および参加者の班編成・係分担を明確にし、協力して安全に実施できるようにします。
- ③参加者の健康状態を十分に把握し、参加できない場合や途中で活動から離れる場合の引率者の動きを確認します。
- ④安全確保のため、服装や装備についての事前指導を行います。

## (2) 活動

①出発にあたって、自然の家事務室に報告し、無線機等を借ります。



③活動のねらいを確認します。



⑤常に参加者の状況を確認しながら、登ります。



⑦下山する際、自然の家へ無線で連絡をします。

⑨自然の家事務室に活動終了の報告をし、借用物品を返却します。

②人数確認、服装・装備・持ち物の点検、健康状態のチェックをします。



④コースと注意事項を説明します。

- ・危険箇所
- ・危険な行動
- ・危険な動植物
- ・自然保護等

⑥それぞれのコースや参加者の健康状況に応じて、適宜休憩をとります。



⑧下山後、人数確認・健康状態のチェックをします。

## (3) 事後

活動についての振り返りを行い、登山体験が今後に生かせるようにしましょう。

## 9 留意点

- ・天気予報等を確認し、天候の悪化が予想される場合は、コースや活動時間の変更、活動の中止も検討してください。心配な場合は、自然の家にお問い合わせください。
- ・出発後、天候の急変により雷雨等がひどくなった場合は、状況に応じて避難を行うとともに、途中からでも引き返してください。※雷情報等は緊急無線で連絡します。
- ・引率者は、先頭・中間・最後尾につき、参加者の人数や健康状態の把握に努め、疲労した参加者がいる場合は、適切な看護を行ってください。
- ・事故発生時は、速やかに無線による通報および適切な応急処置をしてください。
- ・体力をもたせるために、同一歩調で歩くことに留意しましょう。特に、下山の時は、歩調や隊列が乱れやすいので注意してください。
- ・コースの登りや下りでは落石させないように十分注意してください。
- ・コースは、国有林や民有林であるので、火気には十分に注意し、植物等の採取はしないでください。また、ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ・緊急車両の準備をお願いします。