

(6) 仙酔峡ハイキング

事前踏査

- ◆ ルート・時間配分の確認
- ◆ 危険箇所・昼食場所の確認
- ◆ 救急車両待機場所・トイレ確認
- ◆ 携帯電話の電波受信の可否確認

事前準備

- ◆ 非常時の連絡方法
- ◆ 救急用品・トイレトーパー・ゴミ袋の準備
- ◆ 隊列の計画（無線保持者の確認）
- ◆ 4点セットの確認（帽子・手袋・雨具・水分）
- ◆ 引率者用リュック：大きめ（救急用の真水等）

活動中

- ◆ 常に人数・健康状況の確認（休憩時のチェック）
- ◆ 隊列の前・真ん中にサブリーダー、リーダーは最後尾に配置
- ◆ 車道では、広がったり中央を歩いたりせず、道路の端を並んで歩く。
- ◆ 草花を採ったり傷つけたりしない。
- ◆ ゴミなど散らかさない。
- ◆ 単独で行動せず、必ずグループ等でそろって行動する。

活動後

- ◆ 人数・健康状況等の確認

仙酔峡まで 3.5km
往路 60分、復路 45分
仙酔峡の標高 約 900m

1月

3月

4月

5月

10月

7月



ハイキングひとくちMEMO

- ◆ 標高が100m高くなると、気温は0.6度下がります。（交流の家は標高約600m）
- ◆ 風速1㍻で、体感温度が1度下がります。
- ◆ 最初は、ゆっくり歩いて体を慣らすのがコツです。
- ◆ 休憩も大切な登山技術です（30分に5分、1時間に10分）。
- ◆ 登りは足全体を使って小股で、下りは膝のクッションを使いましょう。
- ◆ 体力的に弱い人を列の前に配置して隊列を組みましょう。