

登山の手引き



1 期待される効果

| | | | | |
|-------|-------|-------|---------|-----------|
| 自然・感性 | 克服・達成 | 創意・工夫 | 自主性・協調性 | リフレッシュ・体力 |
| ★★★ | ★★★ | | | ★★★ |

2 対象及び実施時期 小学校高学年以上 通年
(杵島岳登山は小学校低学年も可)

3 プログラムの流れ

事前説明 15分 ①安全面 ②健康面 ③マナー面等について事前に説明をしましょう。

活動 (コースに応じて)

| | |
|--------------|-------|
| 高岳 (1592m) | 6～7時間 |
| 中岳 (1506m) | 5～6時間 |
| 杵島岳 (1321m) | 4～5時間 |
| 烏帽子岳 (1337m) | 4～5時間 |

● 杵島岳・烏帽子岳登山口までは、バスでの移動が必要です。

活動後 人数・健康状態の確認
借用物品の返却



対象や**活動のわらい**に合った山やルートを選ぶこと。

時間的に**余裕のある計画を立てる**こと。

事前の踏査をして、山の状況を**知っておく**こと。

4 準備物

『交流の家』登山地図, 無線機, コンパス 等

『個人』 **4点セット** (帽子, 手袋, 水筒 (水分は通常1ℓ・夏季2ℓ), 雨合羽), 野外活動に適した服装 (長袖・長ズボン), 時計, 登山靴 (運動靴), 厚靴下, タオル, ちり紙, 弁当, リュックサック, 防寒防風着, 救急用品, ビニール袋 等

『団体』 救急用品, 携帯電話, 笛 等

5 気をつけたいこと

| ① 安全面 | ② 健康面 | ③ マナー等 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> * 車道を歩くときは右側を一直列で。 * けがの9割は下り坂。(走らない, 跳ばない, 追い越さない) * グループの隊列を崩さずに。 * 危険箇所等があったら後ろの人へ声をかけて。 | <ul style="list-style-type: none"> * 脱水症状を防ぐため, のどが渴いたらこまめに水分補給を。 * 気温・体温に合わせて衣服の調節を。(汗は早めに拭き, 寒さには雨具の活用を) * 気分が悪くなったら, 友達や引率者に早めの連絡を。 | <ul style="list-style-type: none"> * 持って行ったものは持って帰る。山にあるものは持って帰らない。(ゴミを捨てない。草花等を持ち帰らない。) * 基本的に, 登山道は登り優先。 * あいさつに心がけ気持ちのいい登山を。 |

登山ひとくち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1ℓ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。

