

(1) 登山

	中岳・高岳登山	杵島岳登山	烏帽子岳登山	仙酔峡ハイキング		
実施形態	指導必須（全行程指導）	指導可能（団体のみ可）	指導可能（団体のみ可）	指導必須（事前説明）		
野外活動計画書	必要	必要	必要	なし		
指導依頼用紙	必要	指導依頼時のみ必要	指導依頼時のみ必要	必要		
必要経費	指導員 1 名につき 11,000 円 砂千里駐車場料金 ・普通車 600 円 ・マイクロ 1600 円 ・中型バス 2000 円	指導員 1 名につき 11,000 円 ※指導依頼時のみ 草千里駐車場料金 ・普通車 410 円 ・マイクロ 820 円 ・大型バス 1630 円	指導員 1 名につき 11,000 円 ※指導依頼時のみ 草千里駐車場料金 ・普通車 410 円 ・マイクロ 820 円 ・大型バス 1630 円	なし		
事前下見	推奨	推奨【自主の場合必須】	推奨【自主の場合必須】	必須		
対象	小学校高学年以上	小学校高学年以上	小学校高学年以上	小学校低学年以上		
所要時間 ※頂上での休憩は含 んでいません	目安として 6～7 時間 事前説明（15 分） バス移動（50 分） 登山往復（255 分） バス移動（50 分） 活動後（10 分） 予定時間 6 時間 20 分	目安として 4～5 時間 事前説明（15 分） バス移動（40 分） 登山往復（120 分） バス移動（40 分） 活動後（10 分） 予定時間 3 時間 45 分	目安として 4～5 時間 事前説明（15 分） バス移動（40 分） 登山往復（120 分） バス移動（40 分） 活動後（10 分） 予定時間 3 時間 45 分	目安として 2～3 時間 事前説明（15 分） 登山往復（105 分） 活動後（10 分） 予定時間 2 時間 10 分		
備考	火山噴火レベル 2 の ため実施不可 R2.2.26 現在					
	自然体験・感性 ★★★★	克服・達成 ★★★★	創意・工夫	自主性・協調性	リフレッシュ・体力 ★★★★	
概要 (セールスポイント)	仲間たちと助け合いながら苦難を乗り越えた後の頂上からの景色は格別です。各ルートによりその景色は異なりますが、どのルートも阿蘇のカルデラの様子が一望できたり、中岳の噴煙の様子が確認できたりします。 ※ 中岳・高岳登山は火山噴火レベル 1 以下でないと実施できません。					
諸条件	場 所	阿蘇青少年交流の家周辺		対 象	下記参照	
	人数	・参加者 ～30 人 → 引率者 3 名（先頭・中間・最後尾） ・参加者 31～60 人 → 引率者 4 名（先頭・1/3・2/3・最後尾） ・参加者 61～90 人 → 引率者 5 名（先頭・1/4・2/4・3/4・最後尾） ※ 以下同様に、参加者 30 人ごとに引率者が 1 名必要				
	時 期	春～秋		天 候	晴天時が望ましい ※雷時は実施できない	

準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体で準備する物	
	・登山地図 ・無線機（貸し出し可能数13） ・携帯型雷探知機 ・コンパス ・ザイル ・AED（自動体外式除細動器）等		【参加者】 ・4点セット（帽子・手袋・水筒・雨合羽） ※ 水分は通常1ℓ、夏季2ℓ ・野外活動に適した服装（長袖・長ズボン） ・時計 ・登山靴（運動靴） ・厚手の靴下 ・タオル ・ちり紙 ・弁当（行動食） ・リュックサック ・防寒防風着 ・ビニル袋 ・救急用品 ・常備薬 等 【指導者】 ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等	
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容	備考
	15分	事前説明	【交流の家職員】 ①準備物の確認 ②安全面、健康面、マナー面について確認	
	上記参照	活動	【団体】 ○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 ○雷鳴が聞こえたら、すぐに避難。尾根を離れてしゃがんで身を低くする。 ○道迷いのときはわかるところまで戻り、霧で道が見えない場合は動かさない。 ○火山性ガスは、硫黄のにおいに注意（喘息・心臓病の方は火口からの風に注意。	
	10分	活動後	【団体】 ①交流の家へ連絡 ②人数・健康状態の確認 ③借用物品の返却	

① 阿蘇山系全体図



(C) 地理院地図

② 中岳・高岳登山 (中岳・高岳ともに現在、登山できません。)

凡 例	
◎ 退避壕	▲ 山頂
— 通行可	🔥 噴火口
— 通行不可	🏠 月見小屋 (無人、休憩用)
↑ 登山届記帳箱	



① 遊歩道があります。



② 火山規制の看板です。火山西口から放送が流れることがあります。



③ 一番急な所です。すべらないようにゆっくり行きましょう。

**噴火警戒レベル2のため
高岳、中岳ともに全ての
ルートで登山禁止。
噴火警戒レベル1に下がれば
登山可能。**

③ 杵島岳登山



④ 烏帽子岳登山



⑤ 仙酔峡ハイキング



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。
- ◆ 体力的に弱い人やペースが遅い人を列の前に配置して隊列を組みましょう。

