



夏を満喫！

# 親子チャレンジ 2016

No.3 泉ヶ岳登山

平成 28 年 6 月 2 日

集 合 9:00 泉ヶ岳大駐車場 9:15 出発  
山頂到着 12:00 頃 解 散 14:30 頃

●諸注意●

- ・歩き始めると暑くなるので、脱いだり、着たりしやすいようにこまめに調整して下さい。そのことを、子ども達自身の手で行えるように見守りましょう。
- ・30分歩いて5分~10分休むペースで進みます。なお、山にはトイレがありません。
- ・くつが濡れるとモチベーションが下がり、山頂では寒さで足先が痛くなります。ぬかみを好んで歩く子どもがいますので、その時は注意喚起をして下さい。
- ・この時期は虫対策も必要です。

# 登山の準備物

水筒の中身は真水がよい。(お茶は利尿作用あり不向き。スポーツドリンクは、万が一のけがの際に傷口を洗うことには使用できない。)夏季は想像以上に発汗します。子供でも500mlペットボトル1本の水では足りないので、余分に持参すること。

野外活動のためのリュックサックは肩ひもの幅が広いものの方が適しています。

- 飲み物
- 雨がっぱ
- 活動に応じてお弁当
- タオル
- 軍手
- ゴミ



健康保険証コピーも忘れずに

**帽子**  
山では紫外線対策に必須。防水加工が施された物を着用しましょう。帽子が風で飛ばないように帽子クリップも忘れずに。

**長袖シャツ**  
バスの冷房対策や五合目の低温を考え、最初から長袖を用意しておきましょう。長袖シャツは日焼け対策にも有効です。

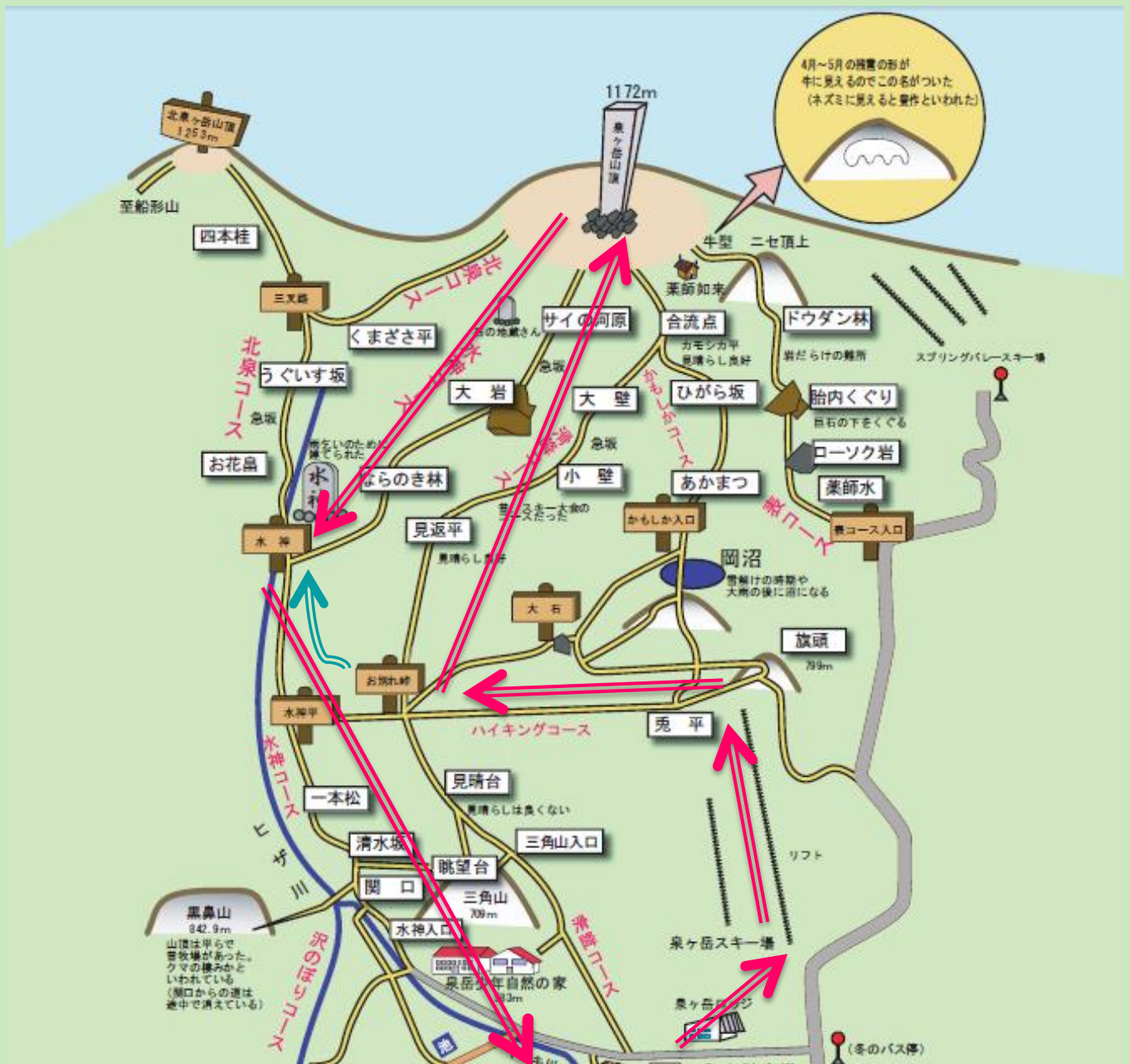
**レインウェア**  
予報が晴れても上下セットのレインウェアは必須。急な雨への対策はもちろん、風除けとしても役立ちます。

**下着**  
綿の下着は汗を吸収して乾かないため、体温低下の原因に。汗を素早く吸収し発散させる素材のものを着用しましょう。

**パンツ**  
履き替えをせずに1着で登るのであれば、パンツスタイルがオススメ。撥水性があり、ストレッチ性が高いものを選びましょう。ジーンズは汗をかくと乾かないためNGです。

**くつ下**  
厚手の登山用ソックスは、保温とともに足の疲労度も軽減してくれます。

**トレッキングシューズ**  
ソールにしっかりとした滑り止め機能があり、転倒時に足首を守るハイカットタイプのトレッキングシューズがオススメです。



今回のコースは、往路が約 125 分、帰路は約 105 分の登山を見込んでいます。

①泉ヶ岳ロッジ(標高 539m) 出発地点 10 分	= 帰 路 =
②少年自然の家(標高 585m) 距離 600m 20 分	⑧山頂 距離 621m 20 分
③リフト降場着(標高 772m) 10 分	⑨大岩 距離 653m 25 分
④見晴台 (標高 745m) 15 分	⑩水神 距離 475m 10 分
⑤お別れ峠(標高 790m) 距離 546m 10 分	⑪水神平 距離 891m 20 分
⑥見返平 (標高 900m) 距離 665m 20 分	⑫清水坂 距離 389m 10 分
⑦大壁 (標高 1030m) 距離 414m 20 分	⑬水神入口 20 分
⑧山頂(標高 1172m) 距離 391m 20 分	⑭泉ヶ岳ロッジ

## その5 緊急時に備えて

緊急時に備えて指導スタッフ全員が何をすればよいか整理しておく必要があります。以下のように、シート状にしておく共通理解が得られやすいです。



## けが人が出てからの対策

- 活動を続行するかどうかを速やかに判断し、指導スタッフに伝達する。
- けが等事故の現場に居合わせた子どもたちに配慮する。
- 事故後の活動に細心の注意を払う。

## ◎出発前

- ① 人員確認，健康観察(絶対に無理はさせない)，準備運動を入念に行う。
- ② 必ず用便を済ませる。  
(行動中は発汗により尿意をもよおさないことが多いが，山中にトイレはない。)
- ③ 身支度の確認  
(上記の服装・手には何も持たない・水筒は首から提げずにザックに入れる 等)

## ◎行動中(事前指導で徹底)

- ① 先頭と最後尾には必ず引率者を配置する。スピードの遅い人を前の方にする。
- ② 初めから厚着にすると汗をかきすぎて休憩中に体が冷えることになるので，行動中は薄着を心がけ，休憩の際に風を通さないものを羽織るようにする。
- ③ 歩き始めは気道が開いていないため，苦しく感じることが多い。できるだけペースを遅くし，早めに(10～15分後)休憩を取る。
- ④ 20～30分歩いて5～10分の休憩が目安。
- ⑤ 登山道分岐では人員確認をする。  
(子供だけでのグループ行動は道に迷う可能性が高く，やめた方がよい。)
- ⑥ 少年自然の家への無線連絡の際，現在地の確認には登山道標識を活用する。
- ⑦ 天候や体調への配慮を怠らず，随時コース変更等も検討する。
- ⑧ 落石危険箇所や急斜面では，不意の落石や転落に対処できるように間隔を取って歩く。
- ⑨ けがや体調不良で歩行不能の場合は絶対にかたがず，無線で少年自然の家に連絡する。(かついだ人間の転倒による二次災害の恐れがある)
- ⑩ 山頂や賽の河原で雷鳴が聞こえたら直ちに樹林帯まで下りる。
- ⑪ 下りの際は絶対に走らない。登りの登山者を優先し，道を譲る。
- ⑫ 動植物愛護・ゴミの持ち帰りを徹底する。

## ◎下山後

- ① 人員確認・健康観察・整理運動。
- ② 汗の始末・着替えをし，体を冷やさないようにする。
- ③ 弁当の残飯を始末する。(残った弁当は絶対に食べない)