

登山

「登山」は三瓶青少年交流の家で最も人気のある活動です。地図を頼りに、グループで頂上をめざす「グループワーク登山」も可能です。また、ゴミを拾い持ち帰る「トラッシュチャレンジ」にもご協力ください。

2006年4月から三瓶青少年交流の家では、国立公園の環境保全と安全確保の観点から、集団登山における登山道の通行に関し配慮しています。

現在、多人数になる集団登山の可能なコースは、男三瓶山往復（姫逃コース・名号コース）に限定しています。多人数での男三瓶山往復を考えている団体は、事前に相談してください。



活動のねらい・期待される効果

- ・自然に親しみ、理解を深めるとともに、集団で困難な目標に立ち向かうことで、所属感や達成感を育成する。
- ・地図を頼りにグループで登山を行うことで、意思決定の場面などを作り出し、「協力」「個人の取組み姿勢」「グループのあり方」などを考える機会となる。

一斉実施可能人数	2名～	活動季節・条件	無雪期
----------	-----	---------	-----

所要時間	コース設定により異なります	実施場所	三瓶山全域
------	---------------	------	-------

主な対象	幼児～
------	-----

指導について	・登山は、自主活動が原則ですが、研修指導員に指導を依頼することもできます。（事前登山研修会で下見ができます。） ※指導料については、ガイドブックをご覧ください。 ※室内コースは国立公園特別保護地区のため、研修指導員が随時自然解説等を行うことも可能です。 ※事前登山研修会の詳細及び日程については、「事前登山研修会予定表」をご覧ください。
--------	---

活動の概略	研修指導員による指導料
-------	-------------

・グループワーク登山…各グループ10名以下を目安として複数のコース、あるいは単一のコースで時間差をつけて実施します。安全対策としての引率者数は男三瓶山単一コースなら4～5名で可能です。 ・トラッシュチャレンジ…登山道や山頂で見つけたゴミを拾い持ち帰る運動です。 ・事前登山研修会…研修団体引率者・指導者を対象に実施しています。	・女三瓶コース（3～4時間程度）13,200円 ・男三瓶コース（4～5時間程度）17,600円 ・縦走コース（5～6時間程度）22,000円 ・全山コース（6～7時間程度）24,200円
---	--

準備物

交流の家が貸し出しできる用具・材料

- ・各コースの登山地図、無線機、ロープ、双眼鏡、携帯用救急靴、記念写真用幕、熊鈴

利用者または団体で準備する用具・材料

- ・登山に適した服装（長袖・長ズボン）、厚底のはきなれた靴、帽子、リュックサック
水筒（500ml以上ペットボトルでも可）、タオル
・上下が分かれた雨具、防寒着、ゴミ袋、軍手

売店または食堂で購入する物

活動の時間によって、朝食用パン弁当または昼食用おにぎり弁当。

売店で購入できる物

携帯トイレ…一人分A4サイズ100g程度 540円（使った分だけ売店で支払いをしてください。）
（交流の家で購入したのものについてはゴミ処理を交流の家で行うことができます。）

当日の動き

- ①打合せ コース、安全管理上の注意点を相談します。研修指導員が引率する場合には、研修指導員・引率者それぞれの役割分担を確認します。
- ②用具の受け取り 出発前に事務室で受け取ります。弁当は食堂で受け取ります。食堂にお茶の用意を頼むことができます。
- ③事前指導 出発前に、登山についての基本的事項（水分補給・体温調節・登山道の歩き方・靴やリュックの調節・安全管理・国立公園の保護）について全体指導をします。
- ④活動（展開） 集団登山の場合、先導者はペースに配慮しながら歩いてください。体力が弱い者を前にすると全体のペースがつかみやすくなります。休憩ポイントでは、休み過ぎないように3～5分の休憩をとります。頂上では、昼食を含めて40～60分の休憩をとります。
グループワーク登山の場合、グループ毎のスタート間隔を1分30秒～3分程度とります。スタート係・分岐点チェック係・先頭グループ随行係・中間グループ随行係・途中下山対応係などに役割を分担し活動します。通過チェックのためグループリーダーにゼッケンを着用させるとよいでしょう。登りだけグループワークで下山は集団など、体力や集団の実態に合わせて様々なコースや活動を考えることができます。
- ⑤ふりかえり 登山終了後、ふりかえりシートを利用し活動のふりかえりを実施してください。（ふりかえりシートはHPからダウンロードし、人数分印刷してお持ちください。）
- ⑥用具の片づけ 用具は事務室にまとめて返却してください。弁当がらは、食堂に返却してください。

安全対策・環境への留意点

- ・緊急時の体制は、引率者数・車両の有無を考慮して相談して決定します。
- ・安全管理のため、出来る限り事前登山研修会にご参加ください。
- ・コース設定により、トイレがない場合があります。必要場合は携帯トイレを購入してください。（処分は交流の家でいたします。）
- ・トラッシュチャレンジを実施された場合もごみは交流の家で処分いたします。

備考

- ・コースの詳細その他についてはご相談ください。