

小学校教員向け
登山ハンドブック



はじめての三瓶研修もこれで安心！

児童が変わる

さん べ さん

三瓶山登山



山頂から日本海や鳥取県の大山など、
360度一望できる

初心者にも登りやすく、
いろいろな登山ルートが選択可能

初心者でも登りやすい標高

人と自然の関わりで生まれた
景観が見られる

豊かな自然に触れられる

火山の噴火の跡が見られる

三瓶山の魅力

～三瓶山登山で三瓶を満喫しよう！～

他にも・・・

癒し

たくさんのお湯がある

グルメ

さんべそば
三瓶高原牛乳
放牧牛

歴史・文化

くにびき神話の舞台
石見神楽

三瓶山登山がいいのは
分かるんだけど……



やっぱり不安

1 **なぜ三瓶山登山？** …… 3

学級の間関係づくりにおける教育的効果

2 **小学生の登山って大丈夫？** …… 4

初心者でも大丈夫 男三瓶山登山コース徹底解説

3 **三瓶山登山Q&A** …… 8

登山に関する不安や疑問に回答

4 **ただ登って下るだけにしないために** …… 9

よりよい登山にするためのおすすめプランの紹介

5 **服装や持ち物はどうすればいいの？** …… 13

写真で分かりやすく解説

6 **どんな準備をすればいいの？** …… 14

事前準備のチェック項目

1 なぜ三瓶山登山？

登山をした子供たちの感想

A
あきらめずに登ったら
達成感があった

B
自分から進んで
声をかけることができた

A
頂上まで登れて
うれしかった

A
みんなのおかげで
頂上に登ることができた



B 下山の時に
友達に助けられて
うれしかった

B 苦しいときに
励ましてもらって
うれしかった



三瓶山登山を通して
児童にこんな力が付きます



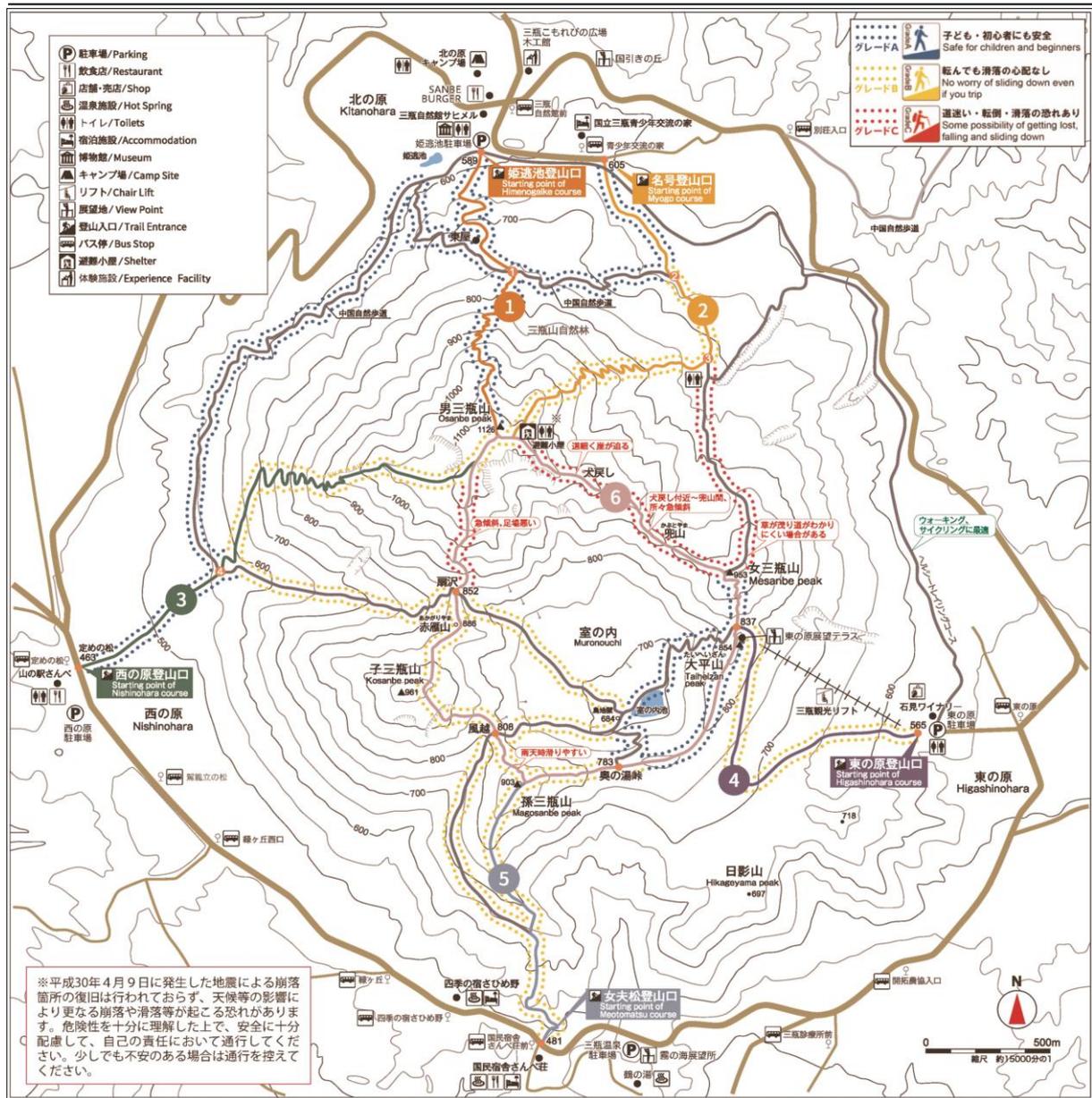
A
他者に
自分の思いや考えを
伝える力

B
主体的に行動し
自分たちで課題を
解決する力



三瓶山登山の教育的効果に関する
研究内容を知りたいときは
こちらから

2 小学生の登山って大丈夫？



出典:三瓶山広域ツーリズム振興協議会『国立公園 三瓶山登山ガイドブック』<https://www.sanbesan.jp/mountain/>

三瓶山のコースについて

利用団体の体力や時間設定に応じて、いくつかの登山プログラムが選択できます。

小学生に
おすすめ

初級

男三瓶登山

①姫逃池コース・②名号コース・③西の原コースがあります。
往復4~5時間のもっともポピュラーな登山コースです。
初めての場合は、①姫逃池コースが登山道もよく整備されていておすすめです。

女三瓶登山

②名号コースの途中から女三瓶山に登ります。
往復3~5時間の手軽な登山コースです。(東の原から三瓶観光リフトを使った登山も可能)

中級

**中国自然歩道経由
男三瓶登山**

交流の家から中国自然歩道を経由して③西の原コースから男三瓶山に登ります。
全行程5~6時間の登山コースです。

上級

縦走登山

女三瓶山から男三瓶山まで縦走する登山コースです。往復5~7時間かかります。
⑥犬戻し付近は登山道の両端が崖になっており、通行に注意が必要です。

全山登山

女三瓶山、大平山、孫三瓶山、子三瓶山、男三瓶山の各峰を一周するコースです。
全行程6~8時間かかります。交流の家から出発する場合、時計回りがおすすめです。

※中級、上級コースは基本的に中学生以上が対象です。

ひめのがいけ 姫逃池登山コース



⑩ 男三瓶山山頂。お疲れさまでした。
晴れていると、日本海や出雲大社、鳥取県にある日本百名山の「大山」が一望できます。



⑨ 段差がなくなり小径が見えてきます。ゴールはもうすぐです。



⑧ 標高 1,050m を超えた辺りに、通行禁止の道があります。右の道を進んでください。



⑦ 標高 900m を超えると道が険しくなります。足元に気を付けてください。



⑥ 標高 850m 手前。谷側に踏み外さないように特に注意して歩きましょう。



⑤ 標高 800m 付近。ベンチやなだらかな道があり休憩におすすめです。



④ 森の中で耳を澄ますとたくさんの鳥の鳴き声が聞こえてきます。



③ 東屋を過ぎてすぐに中国自然歩道との交差点があります。間違えずに男三瓶山方向へ進みます。



② 標高 700m を過ぎた辺りに東屋があります。登山口から約 30 分。みんなで休憩ができます。



① サヒメルの駐車場から山側に進んだ場所に、姫逃池登山口があります。ここから登ります。



みょうごう 名号登山コース



④トイレの前は広くなっており、休憩でも使用できます。



⑦山頂から標高 950m 付近までは、木の根につかまりながら登る場所が多くあります。手足を上手に使って上り下りしましょう。



⑧男三瓶山山頂。山頂付近は、周りに植物が生い茂っているため、足元をよく見て歩いてください。



⑤⑥標高 800m、900m 付近には、ベンチがあり休憩することができます。



③トイレ利用の場合は、女三瓶山・トイレ方面に 100m 進んでください。

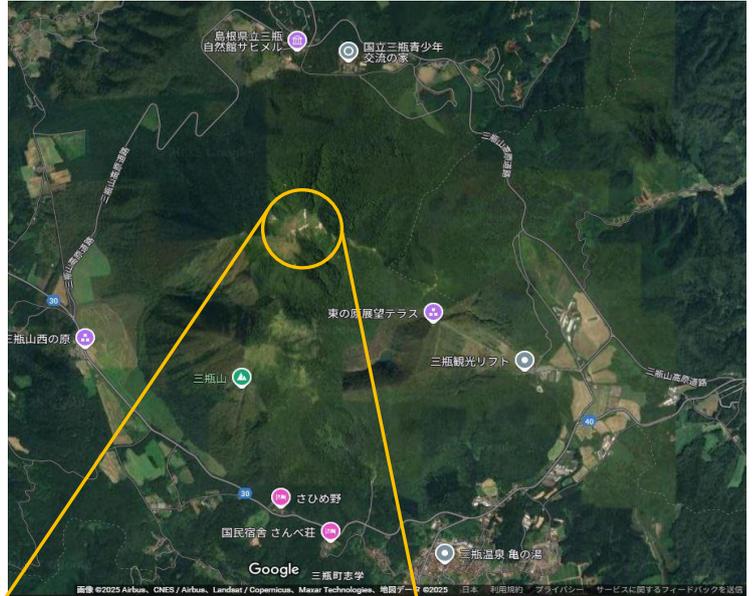


②道を進んでいると分岐点に出ます。男三瓶山・女三瓶山の方面に進んでください。

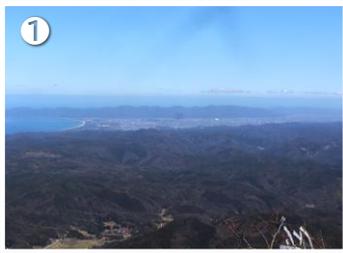


①交流の家の前のサイクリングロード(中国自然歩道)を横切り、名号登山口から登ります。土の道を進みましょう。





男三瓶山頂上 おすすめスポット



晴れていると、日本海や出雲大社、大山等が一望できます。



三瓶山頂標識
集合写真の
撮影場所として
おすすめです。



ベンチがたくさんあり、
昼食場所におすすめです。



火口が
一望できます。



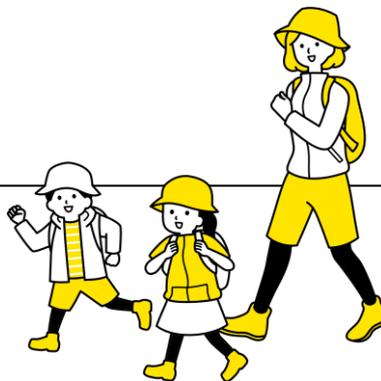
三瓶山頂神社



木の階段を降りると、
避難小屋と
トイレがあります。
どなたでも
利用できます。



3 三瓶山登山Q&A



Q1 登山の隊列はどのようにすればいいの？

A1 先頭にリーダー、最後尾にサブリーダー、体力に自信のない児童をリーダーの後ろに配置します。

Q2 登山の歩くペースはどうしたらいいの？

A2 一定のペースでふだんよりもゆっくり歩きます。下山時は、疲労で足が動きにくくなるので、特に一定のリズムを意識するといいです。

Q3 登山中の休憩はどれくらいの頻度でとればいいのか？

A3 三瓶山では、20分～30分に1回程度の休憩が望ましいです。休憩は、他の登山者の邪魔にならない場所、勾配がきつくない場所、落石のおそれがない場所を選びましょう。



Q4 休憩時には何をすればいいの？

A4 水分補給 栄養補給 服装の調整
メンバーの健康確認 登山道の確認
を行うと良いです。
※暑い季節は、日陰で帽子を脱いで熱をにがすと熱中症になりにくくなります。

Q5 ガイドさんはいるの？

A5 研修指導員を有料で依頼することができます。登山コースにより指導料が変わります。料金は、交流の家 HP をご確認ください。



Q6 トイレはあるの？

A6 名号コースと、男三瓶山山頂(令和7年5月中設置予定)にあります。希望の団体には、出発前に携帯用トイレをお渡しします。(携帯用トイレは、使用した場合のみ料金をいただきます。)

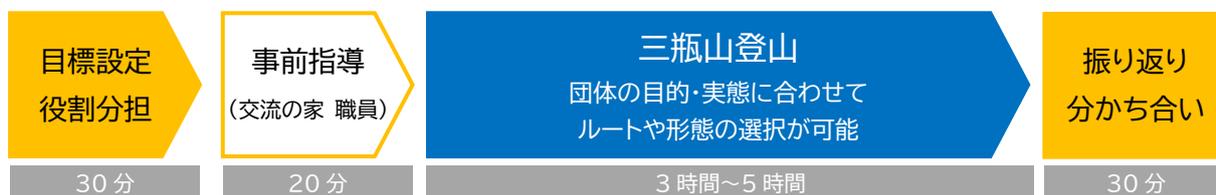
Q7 もし事故が起きたら？



4 ただ登って下るだけにしないために

～主体的・対話的で深い学びを生み出す三瓶山登山～

三瓶山登山の計画例



児童が具体的な目標を設定することにより、体験を通して多くの気づきが生まれます。

振り返りを通して、体験活動で得た気づきから学びを導くことができます。

班での振り返りでは、他の児童との分かち合いを通して、より深い学びが生まれます。三瓶山登山では、登山前に目標設定を取り入れ、登山を通して、班のメンバーがどのようになっていきたいか(P11★印参照)などを児童が主体的に考えた上で登山を行い、下山後に振り返り・分かち合いを行うことにより、気づきから学びを導き、深い学びにつなげることができます。

※振り返り……内省
分かち合い…共有

男三瓶登山(姫逃池登山コース)

姫逃池コースを通して男三瓶山に登るコースです。

9:00	9:15	10:00	12:00	12:50	15:00	15:30
目標設定 役割分担	事前 指導	男三瓶山登山 姫逃池コース	昼食 ・ 休憩	男三瓶山下山 姫逃池コース 又は 名号コース	振り返り 分かち合い	解散

男三瓶登山(名号登山コース)

名号コースを通して男三瓶山に登るコースです。木の根をつかんで登る場所もあり、難易度が少し上がります。

9:00	9:15	10:00	12:10	13:00	15:00	15:30
目標設定 役割分担	事前 指導	男三瓶山登山 名号コース	昼食 ・ 休憩	男三瓶山下山 姫逃池コース	振り返り 分かち合い	解散

女三瓶登山

名号コースを経由して女三瓶山に登ります。

9:00	9:15	10:00	12:00	13:00	15:00	15:30
目標設定 役割分担	事前 指導	女三瓶山登山 名号コース→女三瓶	昼食 ・ 休憩	男三瓶山下山 女三瓶→名号コース	振り返り 分かち合い	解散

登山時の役割分担

三瓶山登山を行う際に、班で役割を決めると、グループ内での関わり合いが促され、より効果的な登山が可能です。登山での役割分担を決める際に活用できる資料を紹介します。

役割	リーダー (先頭)	副リーダー (最後尾)	保健係	生活係
仕事の内容	危険物の確認・ 班全員の 状態の把握	ペース確認 リーダーの補助	メンバーの 健康状態の確認	忘れ物のチェック 時間の確認
名前				
グループで特に頑張ること				

展開例（主として小学校の児童を想定した展開例）

● 活動内容 ★ 発問

学習の流れ	具体的な活動内容	指導上の留意点	時間
目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ● 登山をする目的を確認する。(教師) ★ 今回は、班の協力する力を高めることを目標として登山を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標が立てづらい場合は、全体で出ている目標を確認する。 ・班を回りながら具体的な内容の目標になっているか確認する。 ・ワークシートの活用により、気付いたことを適切にまとめることができるようにする。 	5分
	<ul style="list-style-type: none"> ● ワークシート(P11 参照)を活用して、児童が班の目標を設定する。(教師) ★ 班ごとに登山の目標を立てましょう。どんなことを声掛けるのか、どのような行動をするのか詳しく書きましょう。 <p>【児童の反応例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・苦しそうな人ががんばれと声を掛ける。 ・友達のがんばりをほめる。 ・周りに合わせたペースで歩く。 ・列をそろえて歩く。 		20分
	<ul style="list-style-type: none"> ★ 班で立てた目標を全体に伝えましょう。 		5分
事前指導	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全な登山の仕方を知る。(交流の家職員) 	<ul style="list-style-type: none"> ・三瓶山の特徴についても触れる。 	20分
登山	<ul style="list-style-type: none"> ● 登山の実施 班ごとに役割を決め、関わり合いながら登山を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・登山を行う前に、持ち物や隊列、児童がトイレを済ませたか確認する。 ・登山の最中に進んで班の仲間と関わる児童を認め、価値付けをする。 ・山頂の休憩時間を使って、班として、協力ができているかを確認する。 	3~5 時間
振り返り 分かち合い	<ul style="list-style-type: none"> ● 班で集まり、登山の振り返り・分かち合いを行う。(教師) 個人で「個人としての得点・班としての得点」をワークシート(P12 参照)に書く。 ★ 個人で、個人としての得点と、班としての得点を書きましょう。その際に理由も考えておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・具体的な児童の登山中の姿を伝え、点数を考えることにより、対話的な振り返りができるようにする。 	5分
	<ul style="list-style-type: none"> ● 班で得点を発表し合い、その理由を伝えあう。 ★ 班で得点を発表し合い、理由を伝えあいましょう。 		5分
	<ul style="list-style-type: none"> ● 班で良かった点、改善点を話し合う。 ★ 班で出た良かった点・改善点を全体に伝えましょう。 <p>【児童の反応例】</p> <p>(よかった点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・励まし合えたこと。 ・お互いのがんばりを認め合えたこと。 ・みんながペースを守って列をそろえて歩けたこと。 ・下りの危ないところで、助け合えたところ。 <p>(改善点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・励ましの声が小さかった。 ・みんなのペースがばらばらだった。 ・友達が困っているのに助けられなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の得点の理由をもとに良かった点、改善点を話し合うことにより、班の全員が振り返り、分かち合いに参加できるようにする。 	15分
	<ul style="list-style-type: none"> ● 全体共有をする ★ 班で出た良かった点、改善点を全体に伝えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・出てきた気付きや学びを次の活動や日常生活につなげるようにする。 	10分

登山プログラムワークシート【目標づくり編】

学校名

年 組 番 名前

実施日

月 日 ()

目的地

男三瓶・女三瓶・子三瓶・孫三瓶・その他()

※↑あてはまるものに○をつけてください。

行きのルート

コース

帰りのルート

コース

目 標

★ 登山を通して、班のメンバーがどのようになっていきたいか。(班として目指す姿)

目標達成のための自分の関わり

★ 班の目標を達成するために自分が取り組みたいこと。

三瓶山で一番高い男三瓶山の標高は1,126m(いい風呂メートル)です。
登山中は、つらく苦しいときがあるかもしれません。
それでも仲間とともにやりとげたときは、きっと大きな達成感を感じることでしょう。
みなさんの登山がすてきな体験になりますように。



登山プログラムワークシート【振り返り編】

学校名 _____

年 組 番 名前 _____

1

1人で考える

目標達成のための自分の関わりと、班の目標の達成度について、点数で表してみましょう。

		達成度 ・自分が取り組みたいことはどれだけ達成できた？ ・班の目標はどれだけ達成できた？	理由 どうしてその点数にしたか理由を書こう！
ポイント	① 自分の 関わり	/ 100点	
	② 班の目標の 達成度	/ 100点	

2

班全員で話し合って考える

登山を通して得られた気づきを書いてみましょう。

自分自身について (自分自身の良かった点・今後に生かしたいこと)	班のメンバーについて (メンバーの良かった点・今後に生かしたいこと)

5 服装や持ち物はどうすればいいの？

三瓶登山の装備と準備



帽子

日差しや落下物から頭を守ります。

長めの靴下

運動靴

はきなれた靴。滑りにくく、丈夫な靴がおすすめです。

手袋(軍手)

植物や岩、虫などから手を守ります。木の根を使って登山を行う場面でも活躍します。

長袖・長ズボン

植物や岩、虫などから全身を守ります。

ザック(リュックサック)

荷物を入れます。できるだけ荷物の量は少なくし、しっかりと体に密着させます。(弁当・水筒・タオル・雨具・防寒具等)

交流の家で貸出しているもの(教員用)



必須アイテム

必須アイテム

無線機

安全確認、トラブル時の連絡手段に使用します。

補助用ロープ

登山時の補助、トラブル時の救助に使用します。

熊鈴

クマよけの効果があります。

救急バッグ

応急手当をする道具が入っています。

テンチョ・ツェルト

携帯トイレ使用時の目隠しになる。防寒用具としても使えます。

携帯トイレ

未使用なら返却できます。



かみなり探知機

落雷の危険度を知らせます。



温湿度計

熱中症の危険度を知らせます。



コンパス(方位磁針)

方角を確認できます。



記念写真用幕・日付カード(男三瓶山のみ)

山頂で記念撮影をする際に活用できます。



双眼鏡



ガイドマップ



トレッキングポール

6 どんな準備をすればいいの？

事前
確認

Point 1

登山計画の 立案



- 登山の目的・メンバーの決定
- 登山の目的地とルート決定
※登山コース参照
- 登山ルートの事前踏査



事前
確認

Point 2

登山計画の 共有

※交流の家では登山前に
プログラム確認表を作成していただき、
登山の打合せを行い、
情報共有をします。



事前
確認

Point 3

装備の確認

詳細については、
「服装や持ち物はどうすればいいの？」
(P13)参照

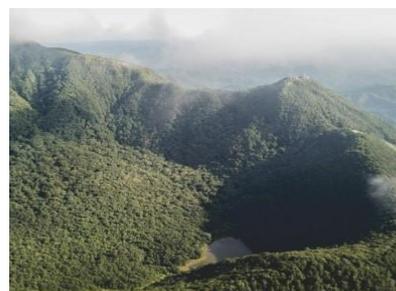


当日
確認

Point 4

児童の 体調確認

- 健康な状態か
- ごはんをしっかりと食べたか
- 前日はよく眠れたか
- 行事や勉強の疲れはないか





引用文献：三瓶山広域ツーリズム振興協議会『国立公園 三瓶山登山ガイドマップ』

「はじめての三瓶研修もこれで安心！児童が変わる三瓶山登山」

国立三瓶青少年交流の家
島根県大田市山口町山口 1638-12
TEL(0854)86-0319

令和7年2月発行