

# 登山

三瓶青少年交流の家で最も人気のある活動です。三瓶山は大山隠岐国立公園の一部で、日本二百名山に選出されています。大自然の中で行う活動を通して、「他者に自分の思いや考えを伝える力」「主体的に行動し自分たちで課題を解決する力」などが身につきます。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、持ち帰る環境保全にもご協力ください。



## 活動のねらい

- ・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人～	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可能です。 ※指導料については、交流の家HP「ご利用料金」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、研修指導員が随行し自然解説等を行うことも可能です。		

活動の概略	研修指導員による指導料
<p>・三瓶山は初心者にも登りやすく、中上級者でも登山を満喫できる山です。交流の家(つどいの広場)から出発し、姫逃池登山道や名号登山道を登って、三瓶山の主峰である男三瓶山(1,126m)の山頂を目指します。体力に応じて目指す山頂や登山口、登山道を選択できるのも特徴の一つです。</p> <p>・一斉登山…グループ全員で同じコースを登ります。</p> <p>・グループワーク登山…各グループ10人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することも可能です。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人程度を配置します。</p>	<p>・女三瓶コース(3～4時間程度) 13,200円</p> <p>・男三瓶コース(4～5時間程度) 17,600円</p> <p>・縦走コース(5～6時間程度) 22,000円</p> <p>・全山コース(6～7時間程度) 24,200円</p> <p>※指導料は研修指導員1人あたりの料金です。</p>

<b>準備物</b>
<b>交流の家が貸し出しできる用具・材料</b>
各コースの登山地図、熊鈴、登山用ポール、補助用ロープ(必須)、救急バック、トイレ用ペーパー、記念写真用幕・日付カード、テンチョ(トイレ用)、双眼鏡、コンパス、かみなり探知機、無線機(必須)

<b>利用者または団体が準備する用具・材料</b>
登山に適した服装(長袖・長ズボン)、帽子、厚底のはきなれた靴、手袋(軍手)、長めの靴下、リュックサック 弁当、水筒(500ml以上ペットボトルでも可)、携行食、タオル、上下が分かれた雨具、防寒着、ゴミ袋

<b>食堂で購入する物</b>
活動の時間によって、朝食用のパンまたは昼食用のおにぎり弁当

<b>購入できる物</b>
携帯トイレ ※購入物品の金額については、利用申込書一式(プログラム教材・指導員申込書)をご確認ください。 なお、使用したトイレ用品は交流の家で処分いたしますので、必ず持ち帰り事務室までご持参ください。

<b>当日の動き</b>	
①打合せ	コース、安全管理上の注意点などを相談します。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。体力に不安のある人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。

<b>安全対策・環境への留意点</b>
・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、出来る限り指導者複数人で下見登山を行ってください。 ・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。 (処分は交流の家でします。)

<b>備考</b>
・コースの詳細その他についてはご相談ください。