

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」などが身に付きます。地図を頼りに、グループで頂上を目指す「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により、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により、意思決定の場面などを作り出し、「協力」「個人の取組姿勢」「グループの在り方」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。		

活動の概略	研修指導員による指導料
<ul style="list-style-type: none">・三瓶山は、初心者が登りやすく、中上級者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に登って、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。・一斉登山…グループ全員で同じコースを登ります。・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。引率者数は、男三瓶山単一コースのとき、安全対策のため、4～5人程度を配置します。	<ul style="list-style-type: none">・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 <p>※指導料は研修指導員1人あたりの料金です。</p>

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、熊鈴、登山用ポール、補助用ロープ(必須)、救急バック(原則1団体に1個)、トイレトイレットペーパー、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)

利用者や団体が準備する用具・材料

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

交流の家(食堂)で購入できる物

活動の時間によって、朝食用のパンや昼食用のおにぎり弁当
携帯トイレ ※使用したトイレ用品は交流の家で処分するので、必ず事務室まで持参ください。
購入物品の金額については、交流の家HPや「利用ガイドブック」をご確認ください。

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ときは、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、登山における基本的事項(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)	集団登山のときは、先導者が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ときは、グループごとのスタート間隔を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、先頭グループ随行者、中間グループ随行者、途中下山対応係などに役割を分担して活動します。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振り返り	登山終了後、振り返りシートを利用し活動の振り返りを実施してください。 (振り返りシートは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ながら、相談の上、決定します。
○安全管理のため、でき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、トイレがないときがあります。必要な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。)

備考

○コースの詳細その他については、ご相談ください。