

『登山』

自然の家（標高 260m）を出発し、サンゴの沢沿いを歩いて、北日高岳山頂（スキー場頂上）（標高 751m）や尾根を歩くプログラムです。途中で見ることができる「なみだの滝」や「サンゴの滝」（標高 450m）そして山頂から見える日高町の町並みは、登山者を晴れやかな気持ちにさせてくれます。

【時期】 5月～11月初旬

※ただし、下記に記載してある事柄が1つでもあった場合は中止する。

《中止基準》

- ア. 大雨、洪水、大雪、暴風、暴風雪の各警報が発表されている場合
- イ. 雷が確認された場合
- ウ. コースならび周辺に損壊が認められる場合
- エ. クマの出没や痕跡の目撃、スズメバチの目撃情報がある場合
- オ. 上記以外でも当自然の家所長が危険と判断した場合（各注意報発令、降雨・濃霧など）



【所要時間】

コースと所要時間	コース概要
岡春部・北日高岳コース 4～5時間（途中休憩含む）	◎岡春部沢沿いのコースを登り、北日高岳山頂（スキー場頂上）を通って帰ってくる。
トラバース・北日高岳コース 4.5～5.5時間 （途中休憩含む）	◎サンゴの滝を見た後、トラバース・北日高岳山頂（スキー場頂上）を通って帰ってくる。
尾根・サンゴの滝コース 3～3.5時間 （途中休憩含む）	◎北日高岳コースよりも山の起伏が少なく、登山道の幅が広い特徴がある。

※コースの詳細につきましては、当施設までご連絡ください。

【対象】 小学校高学年以上

【実施場所】 北日高岳周辺

【指導】 職員指導なし※事務室にて物品貸し出し

【準備】 （個人） 帽子、軍手、汗ふき用タオル、運動靴（登山靴や厚底が望ましい）、リュックサック、水筒、虫よけ、弁当、カップ（セパレートタイプが望ましい）、ゴミ袋
（団体） 地図、救急用品、登山者名簿（当施設の利用者名簿を利用しても良い）
団体引率者は、引率の前に下見を行うこと
（自然の家） 無線機、熊よけ用鈴、

【 展開例 】

1. 天候および天気予報の確認、参加者の体調をしっかりと把握する。
2. 出発前、自然の家に登山者名簿を提出し、参加人数と待機人数を報告する。
3. 活動中、指導者は適宜点呼をとる（特に長い時間休憩した後の出発時）。
4. 活動中、適宜休憩をとり、体調管理に努める。
5. 山頂到着時と、下山開始時には、無線機で自然の家へ連絡する。また、緊急性の高いアクシデント（道に迷った・けが人が出て活動が続行できない等）が起こった場合にもすぐに連絡する。
6. 活動終了後、自然の家へ帰着報告をし、物品を返却する。

【指導上の留意点】

1. コースの下見を行い、コースの状況、ペース配分、休憩場所を確認する。
2. 参加者に持ち物などの事前指導をする等、準備を整えておく。
 - ・熱中症対策に、各自、水分を持参させる（スポーツドリンクが望ましい）。
 - ・岩石や植物の採取をしない。
 - ・ゴミはすべて持ち帰る（空き缶、弁当、紙くず等）。
 - ・崖や切り立った岩、浮き石等があるので、転落、落石等に十分注意する。
 - ・自然の家から登山口までの林道は、緊急車両が通ることがあるので注意する。
 - ・春、秋は防寒に配慮した服装を準備する（5月と10月の平均気温は、6～12度）。
 - ・熊との遭遇を防止するため、鈴などの鳴り物を持参し、音を鳴らしながら登る。
 - ・エキノコックス感染症予防のため、川や沢の水は飲まない。
 - ・出発前にトイレの指導をする。第一山小屋以外、途中でトイレはない。
 - ・森林内には笹ダニが生息しているため、活動中は肌を露出しない服装（長そで、長ズボン、帽子等、目立つ色）が望ましい。また、活動が終了し自然の家に入る前に体にダニが付着していないかお互いに確認する。
 - ・歩くのが遅い子を先頭にする等の工夫をし、隊列が伸びないように歩くこと。
 - ・下山時は、ねんざなどのケガをするリスクが高いため、ゆっくり下りること。

ダニは、どんなに注意していても付いてしまうので、下山したら、首筋、頭皮、袖口についていないか、お互いに確認しよう。もし、付いていたら、病院で取ってもらおう。



長い休憩が終わったら、必ず点呼をとって出発すること

