

登山

1 活動内容とねらい

自分の体力に応じた、あるいはグループで選んだコースに沿って登山します。景色を展望したり、八王子丘陵の動植物、地質、気象を観察したりしながら自然の雄大さや神秘さを味わうとともに、協調性、忍耐力、判断力を身に付けることができます。

2 実施上の基本事項

- (1) 期 間： 年間通して実施できます。
- (2) 所要時間とコース： 1～3時間
不整合コース、立岩コース、三本松コース、尾根コース
くさり場コース、連絡コース等
- (3) 人 数： 何人でも実施できます。
- (4) 事前打ち合わせ：ア 引率者はコース、人数、実施方法等について所員と事前に打ち合わせを行ってください。
イ 引率者同士の役割分担等打ち合わせを行ってください。
- (5) コースの選定と実地踏査： 引率者は安全確保の面から事前に実地踏査を行い、コースの状況等を把握し、万全を期してください。

3 実施の概要

- (1) 役割と活動内容：ア 担当者 1名（全体総括、当所との連絡調整、指導）
イ 補助者 若干名（必要物品の借用・返納等）
- (2) 使用する用具等：ア 個人装備（ナップザック類、雨具、軍手、帽子、水筒、タオル、ティッシュ等）
イ 団体装備（救急薬品等）
※ 無線機（長距離用）は貸し出しできます。

(3) 実施プログラム例

時間	内 容	指 導 上 の 留 意 点
10分	○ 集合 ○ 登山の説明と諸注意	・ 人数確認、健康観察、携行品の確認をします。 ・ 用便等は事前に済ませるよう指示します。 ・ 植物や昆虫等を採取しないことや、蜂や毒蛇、イノシシの被害にあわぬよう藪に入ったり、立木をたたいたりしないよう指示します。
90分	○ 登山 ○ ゴール	・ グループ単位で助け合いながら行動するよう指示します。 ・ 引率者を先頭、中間、後尾に配置し、有毒植物、毒虫、毒蛇、蜂、イノシシ、落石、滑落について適宜指導、助言をします。
10分	○ まとめ・ふりかえり ○ 事務室への報告と借用物品の返納	・ 人数確認、健康観察をします。 ・ 登山の感想を発表させます。 ・ 次の活動について指示します。