

市民登山学校実技（補講）実施要項『善通寺五岳』

- 日時 令和3年8月22日（日） 午前8時05分 善通寺境内集合
午後3時40分頃 善通寺境内解散
※参加人数、登山状況等により、解散時間が前後する可能性があります。

- 対象山 香色山 157m 筆ノ山 296m 我拝師山 481m 中山 439m 火上山 409m

受付時に参加票を御提出ください！

- コース 善通寺境内……登山口……香色山……鞍部筆ノ山登山口……筆ノ山……鞍部我拝師山登山口
8:15 8:25 8:50 9:05 10:40 11:00
……我拝師山……中山登山口（出釈迦寺奥の院）……中山
12:00 12:20 昼食 12:50 13:10
……火上山……下山口 程坂 ……善通寺境内
14:00 14:50 15:40

※上記タイムスケジュールは目標であり帰着時刻は多少前後します。
※実技終了後は、速やかに解散してください。
※公共施設や店舗への駐輪・駐車は禁止です。

例年、卒業登山は1泊2日で、県外の山で実施してきましたが、今期はコロナ禍の為に石鎚日帰り登山になりました。
そこで2日目の代替として、県内で里山縦走登山を実施します。

- 定員 なし

- 参加費 無料（現地までの交通費は各自負担）

- 持ち物 **マスク、アルコール消毒液やウェットティッシュ等を各自必ず御準備ください。**

【必須】 昼食、行動食、非常食、飲み物、雨具（セパレート）、軍手、帽子、タオル、ヘッドライト
常備薬、磁石、地図、携帯電話、**マスク**

【状況に応じて】 スパッツ、コンパス、地形図、（2万5千分の1等）、折畳み傘、カメラ、携帯トイレ 等

- 申込み **申込み期間・・・7月13日（火）～8月17日（火）午後5時まで <期日厳守>**

参加者の人数を把握するため、（電話・FAX・Eメール・郵送・直接窓口）いずれかの方法で、事務局までお申込みください。
※申込み後にやむを得ずキャンセルする場合は、事務局まで必ず電話連絡をお願いします。
※申込みにより取得した個人情報、市民登山学校実技運営の目的以外に使用することはありません。
また、本人の承諾無く、第三者に開示することはありません

- 周知会 **事前説明会は開催しません。実技当日、参加票を持ってお越しください。**

※実技に関する御質問がありましたら、事務局までお問い合わせください。

熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう

- 注意事項
- ・荷物は全てリュックに入れて背負い、両手を自由にする。こと。（原則ストックは使用しない。）
 - ・集団行動のため、時間厳守し、引率講師の指示に従い、個別行動はとらないこと。
 - ・足元は厚手の靴下に登山靴着用のこと。
 - ・健康に不安がある時は、医師・主治医の診断を受けてから参加すること。
 - ・持病等で体調に心配がある時は、事前に講師に伝え、情報を共有しておくこと。
 - ・体調が悪くなった時は、必ず講師に状態等を伝え、判断を仰ぐこと。
 - ・実技の一環として、登る山や天気、装備品等について各自情報収集を行うこと。
 - ・行動開始後は、一つのパーティであるという認識と協力意識を持つこと。

- 連絡先 〒760-0066 高松市福岡町4-36-1 高松市総合体育館2F
（高松市スポーツ協会内）市民登山学校事務局 担当：磯野
TEL：823-2311 FAX：822-0120 Eメール：suishin02@taka-spo.or.jp
★実施前日・当日の連絡は、引率講師・宇藤（090-1574-0207）まで
主催 市民登山学校 後援 高松市／高松市スポーツ協会

市民登山学校の登山

- ・原則5人一組、事務局で班編成します。班のメンバーは毎月入れ替えます。
- ・班長、副班長を決め、役割を担って活動します。登山経験の有無にかかわらず、全員が経験できるように譲り合って決めましょう。
- ・常に集団行動を意識し、自己中心的な行動は控えてください。班毎にしっかりと協力体制を取りましょう。また、他の登山者に迷惑がかからないよう、周囲に配慮してください。
- ・引率講師が全体のリーダーです。常に指示をよく聞き、従ってください。
- ・ツアー旅行の登山ではありません。一人一人が学校の生徒としての自覚を持ってください。
- ・公共の施設や乗物を利用します。市民登山学校の生徒として、節度ある行動を取ってください。
- ・ストック等は原則使用しません。不安があり、使用したい場合は、事前に講師に御相談ください。
- ・長袖長ズボン登山靴帽子着用が市民登山学校の基本です。衣類の重ね方や素材を工夫して体温を調節しましょう。

実技に参加される皆様へのお願い 感染拡大防止対策のため、以下の点を御確認のうえ御参加ください。

- 各自マスクを持参してください。(集合時や休憩時、会話をする際にはマスクを着用すること)
- 各自こまめな手洗い、アルコールやウェットティッシュ等による消毒を行ってください。
- 他の参加者との距離を確保してください。(できるだけ2m以上)
- 歩く際には前後の人の呼気の影響を避けるため、斜め後方に位置を取るなど、可能であれば前後一直線に並ぶことを避けてください。
- 行動中に、唾や痰をはかないでください。
- タオル等の共用はしないでください。
- 食事や行動食のシェアは控えてください。
- 飲みきれなかった水やスポーツドリンク等は持ち帰ってください。
- ゴミは袋に入れ、必ず持ち帰ってください。(登山口や駅で捨てないこと)
- 公共交通機関利用時はマスクを着用し、飲食をできる限り控えてください。飲酒、大声での会話は禁止とします。
- フェイスシールド等が必要な方は、各自御準備ください。
- 実技終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに事務局に報告してください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)をインストールし、早期の感染確認に活用してください。

★実技に参加希望の方は、
当日の朝に以下の参加票
に御記入のうえ、講師に御
提出ください。

✕ きりとせん ✕

8月22日(日) 善通寺五岳(補講) 参加票

参加者 氏名		記入時刻	午前 時 分
連絡先		実技当日の 体温	※37.5℃以上の場合、参加を見合わせてください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実技当日より遡って2週間における症状の有無についてお伺いします。(Oを記入)

- ・平熱を超える発熱 (ある・ない)
- ・咳、のどの痛みなど風邪の症状 (ある・ない)
- ・だるさ、息苦しさ (ある・ない)
- ・嗅覚や味覚の異常 (ある・ない)
- ・体が重く感じる、疲れやすい等の症状 (ある・ない)
- ・新型コロナウイルス感染症陽性と判定された方との濃厚接触 (ある・ない)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方が (いる・いない)
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触 (あるい)

いずれかの症状が
ある場合、参加を
見合わせてください。

この用紙は
実技当日に記入し
持参してください。

※取得した個人情報、市民登山学校実技運営の目的以外に使用することはありません。