

# 第43期卒業登山 実施要項

## 「剣山～頂上ヒュッテ泊～三嶺」

1年間お疲れさまでした！ ヒュッテ泊を経験し、さらにステップアップを目指しましょう！

- 日時 令和4年8月20日（土）11時 高松市役所玄関前発 ※10分前には集合すること  
 令和4年8月21日（日）20時頃 高松市役所玄関前着 【雨天実施】

※参加人数、登山状況、交通事情等により、帰着時間が前後する可能性があります。

- 宿泊地 剣山頂上ヒュッテ（☎公式HPあり）  
 〒777-0303  
 徳島県美馬市木屋平剣山頂上  
 ☎080-2997-8482

《四国一美しい山》と言われる三嶺は  
 日本二百名山にも登録されている名峰です！

笹に覆われた美しい稜線が魅力で、  
 秘境エリアの最奥にあります！

- 対象山 徳島県 剣山（1,955m）～三嶺（1,894m）への縦走

夏山登山を楽しむために、脱水・熱中症対策をしましょう。  
 里山歩きや筋カトレーニング、階段利用など、日々体力づくりを行い  
 しましょう！

●行程

1日目	高松市役所——道の駅——見ノ越・西島リフト頂上駅・剣山頂上ヒュッテ【泊】 11:00 14:00 15:10 16:30 21:00
2日目	<朝食>ヒュッテ発・剣山山頂・三嶺山頂・名頃登山口——サンリバー大歩危——市役所 4:30 5:00 5:10 13:00 16:00 17:10～18:00 19:50

※ヒュッテ出発時刻、高松帰着時刻が前後する可能性があります。  
 ☎サンリバー大歩危（予定）

- 定員 **先着25名程度**

★宿泊を伴いますので、申し込み後、やむを得ずキャンセルされる場合は、早めのご連絡をお願いいたします。

- 参加費 25,000円  
 ★一泊3食・2日目温泉付  
 ★日曜日の昼食は、おにぎり弁当です。

食事			
20日（土）	朝 ×	昼 ×	夜 ○
21日（日）	朝 ○	昼 ○	夜 ×

- 持ち物

【必須】

初日昼食、行動食（天候によって調整）、非常食、飲料、ザック、登山靴、登山用靴下、雨具（セパレート）、着替え、ヘッドライト（絶縁しておく／予備電池含む）、タオル、手袋（保温性のあるもの・防水が良い）、帽子、ビニール袋、スパッツ（ロングが良い）、ザックカバー、携帯電話、時計、ティッシュ、エマージェンシーシート、救急用品、常備薬、健康保険証の写し、筆記用具、温泉グッズ、その他各自宿泊に必要なもの

★携帯用シーツ推奨

【状況に応じて】

防寒具、コンパス、地形図、（2万5千分の1）、笛、折畳み傘、虫よけ、日焼け止め、サングラス、カメラ、携帯トイレ、モバイル充電器 等

※裏面あり

●申込み

申込み／振込み期日・・・令和2年8月3日（水）午後5時まで <期日厳守>

宿泊を伴いますので、期日を守って御入金いただきますようお願いいたします。

※振込手数料は参加者負担となります。

※参加人数の不足により催行中止となった場合は、事務局より御連絡いたします。

※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。

※申込締切日以後のキャンセルは、入金の有無・理由にかかわらず、キャンセル料が発生します。

※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。

場所のお間違えの無いように！

●周知会

**日時** 8月18日（木）午後6時30分開始

**場所** 高松市総合体育館5・6・7会議室

行程の確認、班員との顔合わせ、リーダー決め、バス乗り場確認、持ち物の確認等を行います。

宿泊を伴う実技となりますので、必ず出席してください。

●注意事項

- ・時間厳守のこと
- ・荷物はザックに入れて背負い、両手を自由にする（ストックは使用しない）
- ・集団行動のため、リーダーの指示に従い、個別行動はとらないこと
- ・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
- ・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
- ・登山に適した装備を着用すること
- ・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、事前に班員と講師に伝え、情報を共有しておくこと
- ・体調が悪くなった時は、必ず班員と講師に状態等を伝え、判断を仰ぐこと
- ・市役所以外の公共施設や店舗への駐輪・駐車は、お控えください

★実技に参加希望の方は、  
当日の朝に下段の参加票に  
御記入のうえ、講師に御提出  
ください。

●連絡先

〒760-0066 高松市福岡町四丁目3番1号 市民登山学校事務局（スポーツ協会内）担当：磯野  
TEL：823-2311 FAX：822-0120

主催 市民登山学校 後援 高松市／高松市スポーツ協会

※ ぎりとりせん ※

8月20・21日（日）三嶺 参加票			記入日	月	日
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。（○を記入）					
・平熱を超える発熱		（ある・ない）	この用紙は 実技当日に記入し 持参してください。		
・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・ない）			

※取得した個人情報は、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。