

# 市民登山学校 9月代替実技実施要項『五色台・根香寺』

コロナウィルス感染対策のため県外移動ができないので、県内登山として実施します

●日時 令和3年9月26日(日) 午前9時 JR 国分駅集合

午後2時30分頃 JR 鬼無駅  
解散

高松 → 多度津・松山方面		
高松駅出発	国分駅到着	列車種別
7:55	8:13	JR予讃線普通
8:15	8:36	JR予讃線普通

※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

大平山 475m

受付時に参加票を御提出ください!

●コース

JR 国分駅 9:10 ..... 登山口 9:40 ..... 一本松 10:25 ..... 十九丁 11:00 ..... 中山休憩所 11:30 ..... 12:10

→ 大平山 → 昼食

根香寺 12:40 ..... 赤子谷 13:30 ..... 高松西高校北 14:00 ..... JR 鬼無駅 14:30

熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう

※上記タイムスケジュールは目標であり到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。

●定員 なし

実技に参加される方は、当日に向けて里山歩きや筋力トレーニング、階段利用など、日々体力づくりを行いましょう。運動不足では、怪我をしったり体調不良になったりする恐れがあります。

●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、折畳み傘、カメラ、携帯トイレ 等

●申込み

申込み期間・・・9月20日(月)まで <期日厳守>

参加者のおおよそ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

代替登山の場合は原則として 説明会は開催しませんが、今回は最初の実技登山のため実施します。

日時：令和3年9月22日(水) 18:30~

場所：高松市ヨット競技場

※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。

●注意事項

- ・荷物は全てリュックに入れて背負い、両手を自由にする事。(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、  
当日の朝に下段の参加票  
に御記入のうえ、講師に御  
提出ください。

※ きりとりせん ※

## 9月26日(日) 【五色台・根香寺】(代替)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。(〇を記入)

- ・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・ない)

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。