

市民登山学校 2月定例実技実施要項『高越山』～雪山の魅力を知る～

●日時 令和5年2月19日(日) 午前7時30分 市役所玄関前 出発【雨天実施】 ※10分前には集合すること
午後6時 市役所玄関前 帰着予定
※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。

●対象山 高越山(徳島県吉野川市) 1, 133m 冬季はエネルギーをいつも以上に消費するため
行動食を多く取るようにしましょう。

●コース 市役所——ふいご温泉登山口(登山準備) ・ 登山開始 ・ 高越寺 ・ 高越山山頂 ・ 高越寺(昼食) ・
7:30 9:15 9:30 12:20 12:30 12:40~13:10
・ 高越寺(昼食) ・ 高越山山頂 ・ 高越寺(登山準備) ——市役所
15:00 15:30 16:30 18:00 温泉を予定しておりますが、状況次第では立ち寄らない可能性!

●定員 先着40名(第44期生が優先となります。募集締切後、空席があった場合のみOBさんに御連絡いたします。)

●参加費 4,000円

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、怪我をしたり体調不良になったりする恐れがあります。また、要項をもとに、対象山の情報や山の天気、持ち物等について各自情報収集を行いましょう。

●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(天候によって調整)、非常食、飲料、防寒具(ダウン、ネックウォーマー等)、ザック、ザックカバー、登山靴、登山用靴下、雨具(セパレート)、スパッツ(ゲイター)、着替え、帽子、タオル、手袋(保温性のあるもの・防水が良い)、ヘッドライト(絶縁しておく/予備電池含む)、ビニール袋、ティッシュ、携帯電話、エマージェンシーシート、時計、救急用品、常備薬、健康保険証の写し、携帯トイレ、筆記用具 等
【状況に応じて】 コンパス、地形図、(2万5千分の1『大歩危』等)、笛、折畳み傘、カイロ、日焼け止め、サングラスやゴーグル、カメラ、モバイル充電器 等

特別な装備
(アイゼン・ピッケル等)は
必要ありません

●申込・振込 **申込み/振込み期日・・・令和5年2月3日(金) 正午まで <期日厳守>**

※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。

●周知会 **日時** 2月16日(木) 午後6時30分開始 **場所** 市役所11階114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。
※欠席不可。やむを得ず欠席される方は、必ず事前に事務局まで御連絡をお願いいたします。
※周知会を欠席された場合、翌日に事務局までお越しいただくか、電話にて周知会での内容をお問い合わせください。

●注意事項

- ・ 時間厳守のこと。
- ・ 荷物は全てリュックに入れて背負い、両手を自由にする。 (原則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。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。

●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

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。
- ・周知会にて班長、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、全員が班長、副班長を経験できるように、積極的に立候補しましょう。
- ・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。
- ・夏でも長袖長ズボン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SAで捨てないこと)
- バス車内ではマスクを着用し、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。(必要に応じた水分補給や登山前の食事は可能です。)
- 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 ✕

2月19日(日) 高越山 参加票

班 NO.

() 班-NO. ()

※班分表を見て記入してください。

参加者 氏名	記入時刻	午前	時	分
本人連絡先	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。(○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)

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。