

# 市民登山学校 4月定例実技実施要項『蒜山』～春の雪山を歩く～

- 日時 令和5年4月23日(日) 午前5時30分 市役所玄関前 出発 ※10分前には集合すること  
午後7時30分 市役所玄関前 帰着予定【雨天実施】  
※参加人数、登山状況等により、帰着時間が前後する可能性があります。

- 対象山 蒜山三座(岡山県) 1,100~1,202m

- 日程 市役所——高梁SA——蒜山SA——上蒜山駐車場・上蒜山登山口(630m)・槍ヶ峰・上蒜山(1,202m)  
5:30 6:50~7:05 7:50 8:15 8:30 10:00 10:30  
登山前に、替えの靴と靴を入れる袋をバスのトランクに移動させてください。
- ・中蒜山(1,123m)・フングリ峠(800m)・下蒜山(1,100m)・犬狹峠(510m)【バス乗車前に靴履き替え】  
11:30~12:00 13:40 15:30  
——蒜山やつか温泉『快湯館』——高梁SA——市役所  
15:50~16:50 17:50~18:05 19:30  
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があります!

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

- 参加費 6,000円 替えの靴、着替え、ごみ袋等を持参し、バス車内を汚すことのないよう御協力ください。

- 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、ザック、ザックカバー、登山靴、登山用靴下  
バス車内用の靴、雨具(セパレート)、スパッツ(ロングが良い)、着替え、帽子、タオル、手袋、携帯電話、  
ヘッドライト(絶縁しておく/予備電池含む)ごみ袋、トイレットペーパー、コンパス、地形図、(2万5千分の1等  
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、筆記用具 等  
【状況に応じて】、笛、折畳み傘、虫よけ、カメラ、携帯トイレ、モバイル充電器 等

- 申込・振込 **申込み/振込み期日・・・令和5年4月11日(火)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、入金の有無にかかわらず、理由を問わ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。  
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。
- 縦走は体力を消耗します。  
できるだけ荷物が軽くなるよう  
工夫しましょう!

- 周知会 **日時** 4月20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、班分け、班員との顔合わせ、リーダー決め、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。
- お間違えの無いように

- 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。
- 縦走を楽しむため  
普段の生活の中でしっかり  
体力づくりをしましょう!

- 連絡先 〒760-0066 高松市福岡町四丁目36番1号 市民登山学校事務局(スポーツ協会内)  
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、全員が経験できるよう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。
- ・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 ※

4月23日(日) 蒜山 参加票		班 NO.	( ) 班一NO. ( )
		※班分表を見て記入してください。	
参加者 氏名	記入日時	月 日	午前 時 分
参加者 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	( )	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	( )		
・だるさ、息苦しさ	( )		
・嗅覚や味覚の異常	( )		
・体が重く感じる、疲れやすい等の症状	( )		
・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	( )		
・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方が	( )		
・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	( )		
・	( )		

※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。