

市民登山学校 10月定例実技実施要項『伯耆大山』～中国地方最高峰に挑戦～

●日時 令和6年10月20日(日) 午前6時 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30分 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 伯耆大山(鳥取県) 1,729m【日本百名山】

頂上避難小屋トイレは、大変込み合います。
集合時間に遅れないようにしてください。

●コース 市役所——高梁SA——榎水高原駐車場——南光河原登山口(780m)・・・登山開始・・・6合目・・・弥山頂上(昼食)・・・
6:00 7:25 9:00 9:10 9:20 10:45 11:40~12:20

・・・6合目・・・南光河原登山口・・・♨️豪円湯院(予定)——高梁SA——鴻池SA——市役所
13:10 14:30 14:40~15:40 16:55 17:30 18:30

温泉後の集合場所は、**博労座第4駐車場**です。
少し離れていますので、御注意ください。

大山の登山道は、
階段と木道が多く続きます。
しっかりと脚力を鍛えましょう!

温泉を予定しておりますが、状況次第では立ち寄りない可能性有!

●定員 先着40名(第46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。)
★参加希望人数多数の場合、バス増便の可能性あり。

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、対象山の静寂や山の天気、持ち物等について各自情報収集を行いましょう。

毎年人気の実技です!
参加希望の方は、
お早めに!



●参加費 9,000円

登山道に水場はありません。
下山までに必要な量を持参してください。

●持ち物 **【必須】** 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(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 等
【状況に応じて】 防寒具、コンパス、地形図、(2万5千分の1『伯耆大山』等)、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

●申込・振込 **申込み/振込み期日・・・10月4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又は未入金の場合、理由を問わずキャンセル料が発生します。

●周知会 **日時** 10月17日(木) 午後6時30分開始 **場所** 高松市役所 13階大会議室
行程の確認、班分け、班員との顔合わせ、リーダー決め、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。こと。(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。
- ・周辺の施設や店舗等への無断駐輪・無断駐車は、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: 後藤
TEL: 823-2311 FAX: 822-0120 Mail: suishin02@taka-spo.or.jp
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。
- ・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。

《キャンセルについて》

- ①締切日当日午後5時までは無料
- ②締切日翌日以降・・・500円
- ③当日・・・・・・・・参加費用×100%

平日午後5時以降と土曜・日曜・祝日は事務局とは連絡が取れませんので、**翌開館日扱い**とさせていただきます。
ご注意ください。