

# 【46期】市民登山学校 7月定例実技実施要項『剣山・次郎笈』～夏山入門～

●日時 令和6年7月28日(日) 午前6時 高松市役所玄関前 出発【雨天実施】 ※10分前には集合すること  
午後7時 高松市役所玄関前 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 剣山(徳島県) 1,955m 店舗・体育館には駐車しないでください

●日程 市役所—ゆめタウン(ファミリーマート前)—香川総合体育館(国道193号線沿い)—見ノ越(1,420m)・・  
6:00 6:05 6:20 8:45  
・・西島リフト頂上駅・・大剣神社・・頂上・・次郎笈(※予定)・・大剣神社・・西島リフト頂上駅・・  
9:55 10:20 11:00 12:15 13:35 13:55  
・・見ノ越—岩戸温泉(予定)—塩江道の駅(※通過の可能性あり)—香川総合体育館—ゆめタウン—市役所  
14:45 16:00 17:00 18:30 19:00

●定員 先着40名程度(第46期生が優先となります。募集締切り後、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

●参加費 8,500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。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。

●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】登山靴、登山用靴下(厚手)、雨具(セパレート)、ヘッドライト(絶縁しておく/予備電池含む)、ザック、帽子、手袋(防水が良い)、昼食、行動食(天候によって調整)、非常食、飲料、着替え、タオル、ビニール袋、ザックカバー、携帯電話、時計、トイレトペーパー、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、筆記用具等  
【状況に応じて】スパッツ(ロングが良い)、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

●申込・振込 **申込み/振込み期日・・・7月19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。

脱水・熱中症対策をしましょ。  
携行する水分量、塩分や糖分量を事前に調整し、体温管理のしやすい衣類で御参加ください!

会場のお間違えないように  
ご注意ください。

●周知会 **日時 7月25日(木)午後6時30分開始(約1時間半程度)** **場所 高松市役所11階114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。  
※周知会にやむをえず出席できない場合は、(周知会)前日までに必ず御連絡ください。

●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。

ポリエステルなどの  
化繊素材の服を着用しましょ。  
綿素材は干で体を冷やすため、  
避けましょ。

●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(高松市スポーツ協会内) 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、全員が班長、副班長を経験できるよう、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。
- ・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。