

# 市民登山学校 8月定例実技実施要項 『西赤石山』～高山植物を愛でる～

- 日時 令和6年8月25日(日) 午前5時30分 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6時30分 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 愛媛県 西赤石山 (1,625m)

飲むことのできる湧水です!  
現地で名前の由来を確かめてみましょう!

- コース 市役所—ゆめゆ—西インター—豊浜SA—日浦登山口・・ダイヤモンド水・・歓喜坑・・銅山越・・頂上・・  
5:30 6:30 8:10 9:00 9:35 10:00 11:30  
・・銅山越・・ダイヤモンド水・・日浦登山口—湯あそびひろば三島の湯—西インター—ゆめゆ—市役所  
13:30 14:15 15:00 16:00 17:00 18:30

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44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。)

- 参加費 9,500円

夏山登山を楽しむために、  
脱水・熱中症対策をしましょう。  
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!

- 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)、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・・・8月9日(金) 正午まで <期日厳守>

蜂やマムシが多くなる  
季節です。薬類の準備を  
しておきましょう!

※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。

日時と場所のお間違えの無いように!

- 周知会 日時 8月22日(木) 午後6時30分開始 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。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
  - ・荷物はザックに入れて背負い、両手を自由にする(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
  - ・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
  - ・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
  - ・登山に適した装備を着用すること
  - ・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
  - ・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36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。
- ・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。