

# 市民登山学校 9月定例実技実施要項『竜王山』～阿讃山脈縦走～

●日時 令和6年9月15日(日) **午前6時45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 竜王山(香川県) 1,060m

●日程 市役所——道の駅ことなみ(430m)・三頭越(810m)・寒風越(885m)・阿波竜王山(1,060m)・  
**6:45** 8:30 10:00 11:30 12:45~13:15【昼食】  
・讃岐竜王・大手前向学寮登山口(400m)・旧奥の湯温泉——新樺川観光ホテル——市役所  
13:30 15:30 15:40 16:00~17:00 18:00

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さんにご連絡いたします。)

★参加希望者多数の場合、バス増便の可能性あり。

今回のテーマは沢登りです。沢を何度か横切りながら歩きます。前日の天候・場所によっては、足首程の深さまで沢に足を踏み入れることがあります。防水・ハイカットの登山靴を準備しましょう。

●参加費 **5,000円**

●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(予備も)、雨具(セパレート)、着替え、スパッツ(ロングが良い)、手袋/軍手(防水が良い)、タオル、帽子、ヘッドライト(絶縁しておく/予備電池含む)、ビニール袋、ザックカバー、ティッシュ、トイレトペーパー、救急用品、常備薬、携帯電話、時計、エマージェンシーシート、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・・・9月6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、事務局よりご連絡いたします。

※**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。

場所のお間違えの無いように

●周知会 **日時** 9月12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、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ご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、両手を自由にとすること(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

汗をかいて身体を冷やすことがないよう、休憩まで待たずに、各自こまめな衣類調節を行きましょう。

●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。