

市民登山学校 4月定例実技実施要項『蒜山』～春山登山 蒜山三座縦走～

●日時 令和7年4月20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46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に御連絡いたします。)

●参加費 9,000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7年4月11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、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!

お間違えの無いように

●周知会 **日時** 4月17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。

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3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 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》

令和6年1月実技より、以下の通りキャンセル料がかかります。

- 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。