

## 【登山】

### 内容

上毛三山の一つ赤城山（あかぎやま）を登ります。雄大な風景、山の動植物、仲間との協力、達成感など、登山のもつダイナミックさや爽快感を味わいましょう。

### 活動に必ず必要なもの

- 服装：トレッキングシューズ又は履きなれた靴      靴下(くるぶしを覆う長さ)      手袋  
帽子      長ズボン(ストレッチ性のあるもの) 脱ぎ着しやすい上着(体温調節のため)
- 持ち物：ザック(20ℓ以上)      水分(1.5ℓ:スポーツドリンク)      雨具(上下セパレート)  
防寒着      汗拭きタオル      食料      行動食(おやつ)      熊鈴  
自分用救急セット(絆創膏や常備薬など)

※団体引率者は、「地図」、「コンパス」、「水2ℓ(非常用)」をお持ちください。

※登りはじめは涼しいくらいの服装がおすすめです。(登り始めると汗をかきはじめます)

### 活動前の準備

- 1 「登山実施届」に必要事項を記入し、「登山者名簿」と併せて、事前にFAXにて所へ送る。
- 2 入所後、事務室にて打ち合わせ。(交流の家に立ち寄らないで向かう場合は、不要。)

### 活動の流れ

- 1 服装・持ち物確認・準備体操
- 2 施設職員からの説明を聞く(交流の家から出発する場合)
- 3 スタート

### 交流の家で貸し出しできるもの

- ・熊鈴      ・コンパス      ・トランシーバー(電池は団体でご用意下さい ※単3電池3本)

### 留意点

※参加者の体力に応じて適切なコースを選びましょう。

※登山は、「体力」以外にも「服装」「持ち物」が大切になります。事前の入念な準備をお願いいたします。

※疾病者が出ることを想定して、「ここで疾病者が出た場合、誰が引き連れて、搬送するのか」など緊急時の役割分担を明確にしておいてください。

※常に天候状況を確認してください。

※雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せます。逃げ場のない、ガレ場や岩場では、姿勢を低くして、雷雲が通り過ぎるのを待ちます。

※山頂に立つことがゴールではありません。全員が無事に下山することがゴールです。

※携帯電話は電波が入らないところがあります。

※安全上、職員が中止の判断をすることがあります。

※樹木や植物は採らないでください。

※ゴミは、必ず持ち帰りましょう。