◆登山時の服装・持ち物・注意事項

必ず準備するもの

登山に行く際、必ず持って行きたい持ち物を紹介します。最初からものを揃えるのは難しいですが、登山は自然相手のスポーツ。
危険から身を守るためにも、最低限これだけは準備しておきましょう。

 ヘッドライト 日帰りでも、なんらかのアクシデントなどで日没後に行動することを想定し、必ず持っていく。出発前の電池のチェックも忘れずに。	 **登山地図・コンパス・GPSアプリ** コースを事前に確認し、登山中も自分がどこにいるかを確認するために、地図（国土地理院発行の地形図など）とコンパスは必須。その使い方もしっかり学んでおく。スマホのＧＰＳアプリも現在地確認などに有効だが、バッテリー切れに注意。	 **携帯電話・予備バッテリー** 万一の場合の通信手段、ＧＰＳ機能、地図、計画書提出、天気予報など、スマートフォンにはさまざまな便利で高度な機能がある。ただしバッテリーの消耗が早いので予備のバッテリーは必携。	 **水分** 登山時はかなりの水分を必要とする。また傷口の消毒にも使えるので、水分は多めに持っていく。傷口の消毒のためにはペットボトルの水と、錐で複数の穴をあけたペットボトルのふたを持っていくと良い。水分補給と合わせてミネラルや栄養も補給できるスポーツドリンクやエナジージェルも。	 **行動食** 登山中は、昼食のほかに、水分とあわせてこまめに食べ物から栄養を補給する必要がある。エナジージェルや高カロリー食など食べやすいものを休憩時などに口に入れるようにする。
 非常食 万一の時に食べるものなので、食べやすく、消化の良い、高栄養、高カロリー食を必ず準備しておく。エナジージェル、チョコレート、ドライフルーツなどのほか、非常時用の水分も確保しておく。	 **健康保険証** ケガや急病時など健康保険証があると安心。紛失の心配があればコピーでも。	 **ゴミ袋** ゴミはゴミ袋に入れて、かならず自分で持ち帰るように。また登山が長時間にわたり、途中にトイレがない場合は携帯トイレも持参する。	 **救急セット（追加）** 救急医薬品、三角巾、包帯、保温用のシート（ツエルト）、ナイフ、テープなど、救急用に最低限必要なものは個人でもザックに入れておく。	

登山中に必要な水分量(ml)＝自重(体重＋ザック)×行動時間×5

（例）1,500（ml）＝自重（55kg＋5kg）×5時間×5
ただし、気温が高いときなどはさらに必要になります。

登山など屋外活動をする上での注意事項

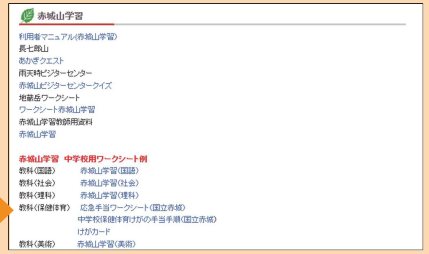
- ○水分補給をこまめに行う。
- ○カロリー補給をこまめに行う。
- ○防風、防寒対策をする。
- ○計画はゆとりのある日程にする。
- ○石が落ちてしまったら、大きな声で下の人に「落石！」、または「らく！」と叫ぶ。
- ○危険を伴う活動ということを自覚する。
- ○転倒などが大きなけがにつながる。

◆報告書など

報告書は上記より一括及び頁ごとにダウンロードしてご使用ください。

https://akagi.niye.go.jp/businessreport/

◆報告書など



赤城山学習で活用していただける資料です。ダウンロード、編集してお使いください。

- ・利用者マニュアル
- ・教師用資料
  （赤城山の自然に関する資料）
- ・各教科ワークシート
  （中学生版、小学生版）
- ・ビジターセンタークイズ　等

https://akagi.niye.go.jp/program/manual/

◆本リーフレット活用にあたって

国立赤城青少年交流の家　所長　**松村　純子**

令和２年度、施設の地域を活用した「特色のあるプログラム」の開発が求められ、検討委員会の委員の皆様の協力のもと「赤城山を活用した教科体験学習（小学生版）」を開発しました。

令和４年度は、開発したプログラムの普及に努め、15校の小学生が本プログラムを体験しました。

また、本リーフレット（小学生版）も令和３年度に作成した中学生版と同様に、資料はQRコードで取得できるようにしています。小学生が１人１台タブレットを所有していることもあり、小学生自身が赤城山に興味を持って事前学習に取り組めることを願っています。

本リーフレットを活用することによって、「体験を通した様々な学び」の一助になれば幸いです。