

活動プログラム	No.12 高丸山登山			
期待される効果	 挑戦	 協力	 達成感	 自然の神秘
プログラム概要	施設の南側に位置する高丸山（1,070m）山頂を目指します。道のりは片道約4kmで、往路2時間、復路1.5時間が時間の目安です。険しい道もなく看板などもあるので、登山初心者の方でもチャレンジできるコースです。			
対象	小学生以上	人数	特になし	
時期	4月中旬～11月中旬 (積雪がない時期)	場所	美方高原～高丸山の登山道	
金額	無料	スタッフ数	子ども15人に対して1人以上	

準備物	団体ごと	トイレセット、救急セット、緊急用水分、行動食、虫よけスプレー
	服装 個人装備	長袖・長ズボン、帽子、水筒、リュック、タオル、歩きなれた靴、軍手、防寒着、日焼け止め、腕時計、カップ（上下セパレート）
美方高原でレンタル可能な物		登山地図、クマ鈴（グループに1つ程度）、長靴

#### 活動のタイムスケジュール（例）

時間	運営	安全上のポイント
9:00	出発地にて確認事項 準備運動	持ち物や服装の確認、体調の確認 その日の天気予報を確認しておく
9:15	施設出発	体調不良者が出た場合は下山させる
随時	休憩、水分補給	特に夏季は脱水にならないよう、こまめな水分・塩分補給と休憩の時間をとる
11:30頃	山頂到着、昼食	人数確認、体調確認、汗冷えに注意 風が強い場合は、昼食場所を考慮する
12:15	下山	下りの方が怪我が起こりやすいので走らないように注意喚起する
14:00	施設到着、ストレッチ	体調確認

#### 補足ポイント

- 事前にルートを下見しておいてください。
- 班ごとに登山をする場合、分岐点に事前にスタッフを配置し、遭難が起きないようにしましょう。またその場合は、必ず班ごとで行動させます。（遭難、または熊との遭遇を避けるため）
- 発展例として、高丸山の先の鉢伏山（1,221m）までの登山も可能です。5.5km 往復約5時間
- 緊急時は施設の車で中間地点まで迎えに行くことができます。

活動 プログラム	No.12	高丸山登山
-------------	-------	-------

予期されるリスク	リスクに対する対応
道迷いや遭難	地図の配布や分岐点などにスタッフを配置する。無線機や個人の携帯電話なども使うと、指導者間の連携がしやすい。
低体温症	防寒着やカッパを準備するよう伝え、適度に厚着をさせる。気温が低い場合は、温かい物を準備し休憩を短めにし、体の冷えを防ぐ。
くまや野生動物との遭遇	クマ鈴を装備させ、単独での行動をさせない。 職員はクマよけスプレーを携帯しておく。
登山道の確認	登山道に通行に危険な箇所はないか、倒木や落石の恐れがある場所があれば、事前に処理もしくは、ルートの変更をする。
熱中症、脱水症状	塩分や十分な水分を準備するよう伝える。服装も調節を促し、日陰での休憩をとらせる。肌を露出させず、日焼け止めの使用を促す。
ハチ、ヘビとの遭遇	ハチやヘビとの遭遇した場合の対応を伝えておく。また登山道以外の山中には入らせない。登山道の付近のハチの巣の駆除。
天候不良	当日の天候や予測を確認し、著しく悪化する場合はプログラムの時間変更、もしくは中止する。
その他のケガ、体調不良	救急バックを携帯し、応急手当の準備をする。事前の体調調査、当日の確認を行い、バックアップ体制を整えておく。

事前点検・準備事項
登山道は安全に通行できる状態か。
登山道の案内や地図は最新の状態のものを使用しているか。
天候の情報を確認して、適切な対応をしたか。
参加者の年齢、人数、スタッフ数、体調面などの情報は入っているか。
運営方法やタイムスケジュールは明確で共有されているか。
施設準備物は使用可能な状態か。または数は揃っているか。
参加者もしくは団体への持ち物の伝達は行ったか。

活動時のインストラクション（必須事項）
地図と案内をよく確認し、遭難に十分気をつけること。道ではないところには進まないこと。
必ずグループで行動すること。（クマとの遭遇を避け、遭難を防ぐため）
塩分、水分補給、を行い、こまめに休憩をとること。
衣服での体温調節を行うこと。
ハチ、ヘビと遭遇した場合は、刺激せず距離をとること。
有事の際、グループ間で分かれて、最後に会ったスタッフを呼びに行くこと。必ず1人にならないこと。
30分以上他のグループやスタッフに会うことがなければ、その場から動かず、スタッフを待つこと。
足場を確認しながら進み、捻挫などに気をつけること。特に下りは十分に気をつけ、走らないこと。