

初めての登山や半日の活動に

# おにぎい山 トレイル・コース

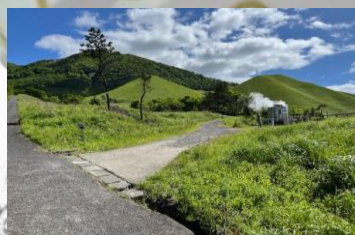


①休憩地点  
スタートから  
ここまで約15分



③休憩地点  
②から  
ここまで約12分

④休憩地点  
③から  
ここまで10分



②休憩地点  
①から  
ここまで約13分

歩いている時間 片道50分 往復100分  
休憩時間 40分 合計 約2時間20分

スタート  
ゴール地点

頂上

## 活動のながれ(約2時間30分)

- ・準備物および注意事項確認
- ・活動の目当て 確認
- ・準備運動
- ・出発
- ・休憩と水分補給をこまめにとる
- ・緊急時は、九重青少年の家へ連絡を
- ・ゴールしたら健康チェック
- ・ふりかえり 終了

## 注意事項

コースから離れないように注意  
ゴミは全て持ち帰る  
小さい歩幅でゆっくりと歩く  
登る人が、優先  
石を落とさない  
こまめな水分補給  
水や土を汚さないようにする  
環境保全・動植物への配慮  
トイレは、出発前に済ませておく

## 準備するもの最終チェック

服装は、気候や気温に合わせて調節が必要  
調節しやすい重ね着(レイヤリング)が基本です。  
長袖・長ズボン(肌の露出を抑える)

運動靴(できれば登山靴)

リュックサック

レインウェア

タオル

食料

水

地図

救急キット

