

自分で作る！ おにぎり山登山計画



A-B 生き物観察におすすめ
(所要時間 約 3分)
BCD アスレチック
(所要時間 約7分)



B-D 観察の森
草原から森へ 最難関区間
(所要時間 約15分)



E-G 展望台ショートカット
草原の道を下ります
(所要時間 約 2分)



EFG 展望台
F展望台は、休憩におすすめ
(所要時間 約15分)

最短コース!!

A-I-J 近道コース
施設内を最短ショートカット
(所要時間 約5分)



K-L-N 山道
狭い山道 凸凹に注意
(所要時間 約30分)
ここにぎり山にはMを往復



J-K 平坦な道
道路脇パイプは熱いので注意
(所要時間 約 3分)



H-J ショートカット
(所要時間 約 1分)
H-I-J 階段と芝生のゾーン
(所要時間 約 5分)

○ルートとスケジュールを決めよう

集いの広場から出発して戻ってくるまでのルートを考えよう。



A-

(:)

-N-

(:)

-A

(:)

注意: ゆっくり歩き、しっかり休憩できる ゆとりのある計画にしよう。

○休憩場所()

給水・休憩ポイントを3つ以上決めよう。(おすすめ場所は、FKL)

★事前学習

- ①等高線を学習し、説明用動画を見る
- ②みんなでルートとスケジュールを考える

当日のながれ

- ・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

緊急時は、0973-79-3114(施設)へ連絡

準備するものの最終チェック

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

手袋(軍手等)

食料

水

地図

以下は指導者は

救急キット

