

# 伊豆ヶ岳ハイキング

ハイカーにも人気の伊豆ヶ岳。頂上からの眺めは最高で、お天気がよければ、西武ドームや新宿の高層ビルまで見えます。早朝登山もお勧めです。



## ねらいとして考えられるもの

- ・自然に親しみ、自然に対する興味、関心を高める
- ・健康や体力増進をはかる。
- ・仲間意識の向上を図る。

所員の指導	対象	月	人数	所要時間	費用
	4年生以上	通年	5~100人	3時間	

## 団体が準備するもの

地図、食料、非常食、水筒、医薬品、雨具、懐中電灯、電池、軍手、時計、帽子

## げんきプラザで貸し出せるもの

トランシーバー

## 実施要領

### コース案内

標高 851m 片道約 2km

奥武蔵自然公園の中の代表的な山で、訪れる人も多い。この山はチャートという岩石からなり、規模は小さいが岩峰となっている。山頂は展望が開け、360度の展望が楽しめる。条件がよければ、遠く赤城山、浅間山、筑波山、新宿の高層ビルを見ることが出来る。

山頂付近は、切り立った崖になっているので、あまり端の方へ行かないよう注意する。山頂付近の道は鎖場コースと一般コース（女坂）があるが、現在、鎖場コースは落石の危険があるので立ち入り禁止になっている。

\*日の出を観望する早朝登山として、計画することができる。

### 導入

- ① コース説明
- ② 持ち物、服装の確認
- ③ 安全上の注意事項・留意事項の説明
  - ・ 歩き方（落石、転落に注意する）
  - ・ 危険な動植物（ヘビ、ハチ、とげのある植物等）
  - ・ 自然にやさしい活動（ローインパクト）になるように、フィールドマナーに気をつける。
    - ・ 動植物の採取や損傷はしない。
    - ・ ゴミは持ち帰る。
- ④ トイレを済ます。
- ⑤ 人員確認、健康観察

### 展開

- ① 引率者は、参加者の様子を把握し、参加者の実態に合わせたペースで歩く。
- ② 必要に応じて、コース上の動植物等を案内したり、自然観察を行うとよい。

### まとめ

- ① 人員確認、健康観察
- ② ふりかえり
  - ・ 活動のまとめ、感想発表など

## 留意点

- ① 下見を必ず実施しましょう。  
ルート、危険箇所、危険な動植物、気温、所要時間、疲労度などを確認しましょう。
- ② 緊急時等の対応を考えましょう。
  - ・ 引率者の役割の確認
  - ・ 緊急時の連絡方法（無線機、トランシーバー貸出し可）
  - ・ 救急薬品等の準備
- ③ 自然にやさしい活動（ローインパクト）になるように、フィールドマナーに気をつけましょう。
  - ・ 動植物の採取や損傷はしない。
  - ・ ゴミは持ち帰る。
- ④ 登山道にはトイレがありません。
- ⑤ 荒天時の判断は、参加者の実態等考慮し、団体で決定してください。