

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。



対象	小学生以上	実施時期	通年
持ち物	地図・食料・非常食・水筒・医薬品・雨具・懐中電灯・電池・時計・帽子		

コース案内（往復約3時間）

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できる。

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。

ねらい

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

実施の流れ（当所職員による説明はありません）

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ましょう。
 - ・動植物の採取や損傷はしないようにしましょう。
 - ・ゴミは持ち帰りましょう。
- ④ 出発前にトイレを済ませます。
- 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きます。
- ② 必要に応じて、コース上の動植物等を案内したり、自然観察を行うといいです。

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、日没時刻、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（トランシーバーを貸出します）
 - ・ 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。