



# 集まれ山ガール・第4回



1月23日(土)~24日(日) (1泊2日)

「集まれ山ガール(全5回)」は、登山を始めたばかりの山ガール、あるいはこれから山ガールになりたい方を対象にした女性の初心者向け登山教室です。今回は、「冬の山の歩き方や道具類の選び方・使い方」、「高水三山登山」がテーマです。冬期(積雪期)は標高の低い山でも、登山道の積雪や凍結の危険性があり、ちょっとした油断が重大事故につながります。しかし、そうした危険性に対する備えが充分であれば、冬の山ならではの楽しさを満喫することもできます。

1日目は、冬の山を歩く装備や心構え、アイゼンやスパッツなどの使い方、防寒対策などを事前にチェックします。

2日目は、奥多摩入門の山として知られる「高水三山」の縦走コースを歩きます。高水三山とは、高水山(759m)、岩茸石山(793m)、惣岳山(756m)の総称です。標高は低いのですが、アップダウンのある尾根道は冬の山歩きの格好の練習コースです。また、山頂の杜寺、展望、山麓を巡る旧街道など、山歩きの話題も豊富です。

基本的な装備として、アイゼン、スパッツ、アイゼンの装備できる登山靴や軽登山靴をご用意ください。アイゼンは、爪の数が6本の軽アイゼンで充分ですが、サイズを登山靴に合せておいてください。スパッツは、積雪期用のロングスパッツが必要です。冬の寒さや非常時への対策を十分に整えてご参加ください。



集 合
1月23日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

※自家用車の場合は10時10分までに森の家へご来所ください。

解 散
1月24日(日)
16時00分
JR沢井駅前

参加費
大人 10,000円
中高生 8,500円
宿泊費・食事代(4食) 教材費・傷害保険料・指導料

※当日ご持参ください。

※全日程参加できる方が対象です(途中の参加等はできません)のでご了承ください。

※同封の参加確認書にご記入のうえ、期日までにご返送をお願いいたします。

※参加確認書ご提出の有無にかかわらず、前々日の午後1時以降のキャンセルにつきましては食事代等のキャンセル料が発生しますのでご注意ください。

※参加の皆様には、万が一に備えて傷害保険に加入していただきます。

※管理者の許可のある場合を除き、以下の森林の産物の採取、持ち出し、持ち帰りを禁止いたします。

- ①下草、落葉、落枝、樹実及び菌類の類
- ②手入れのために伐採する樹木及び枝系の類
- ③土石及び根株、森林内に生息する動植物類、その他森林より産出されるもの



## 「栃寄森の家」

宿 泊

- ★相部屋となります。全館禁煙ですのでご協力をお願いします。
- ★携帯電話は一部入りにくい機種があります。カード専用公衆電話が設置してあります。
- ★館内には給茶機(水・お湯・お茶)が設置してあります。飲料販売もあります。
- ★シャンプー・ボティソープは常備していますが、洗面用具・タオル類はございません。

# 集まれ山ガール・第4回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

## 1/23(土) 冬の登山装備の選び方や使い方

10:00	JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柵寄森の家
10:20	受付
10:40	開講式(ガイドンス・スタッフ紹介・参加者自己紹介・資料解説等)
12:00	昼食
13:00	室内講習「冬の山を歩く注意点や道具の使い方」
14:10	実習「体験の森内の軽登山または森の家周辺での野外実習」
17:00	入浴・休憩(自由時間)
18:00	夕食 ※夕食後、夜のプログラムを実施する場合があります。自由参加で1時間前後。
22:00	就寝

## 1/24(日) 高水三山登山

6:00	起床・着替え・室内清掃・荷物整理 (登山に必要な物と不要な物を分けてパッキングしてください)
7:00	朝食
8:00	森の家発 (マイクロバス)⇒登山口
9:00	柚木駐車場(標高225m)発 (トイレ)⇒軍畑大橋⇒平溝橋⇒高源寺
9:50	高源寺(天之社、標高320m)着 (トイレ1基のみ)
11:10	高水山山頂(常福院不動堂、標高759m)着 (トイレ)
12:00	岩茸石山山頂(標高793m)着 (トイレ) 昼食
12:40	岩茸石山発
13:50	惣岳山山頂(青渭神社本殿、標高756m)着⇒真名井の井戸⇒青渭神社拝殿⇒JR沢井駅
16:00	JR青梅線沢井駅(標高240m)着 解散



## 持ち物等

リュック	登山に必要な持ち物・貴重品等の入る大きさ(ザックカバーがあると便利)	雨具	セパレート式のカッパ(折りたたみ傘もあると便利)	行動食	常温保存できるもの
バッグ	登山に不要な荷物を入れるバッグ・サブバッグ等	防寒具	防寒ジャケット・セーターなど厳冬期を想定したもの(雨具との兼用可)	筆記用具	メモ用
靴	防水性の高く滑りにくいトレッキングシューズや軽登山靴	帽子	防寒・日よけ・頭部保護	着替え	寝間着等
アイゼン	6本爪の軽アイゼン(事前に自分の登山靴にあう物を準備)	水筒	容量の目安として1リットル程度が適当(凍結防止のためザック内に収納)	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
スパッツ(ゲーター)	積雪期登山用ロングスパッツ(足下から雪や泥の侵入を防ぐため)	ライト	非常用の懐中電灯(ヘッドランプが便利)	マグカップ	食堂で使用する湯のみ茶碗またはマグカップ等
手袋	防寒・防水性のあるもの(登山用)				

各自のご判断でご用意ください⇒健康保険証・救急用品・常備薬・サングラス・日焼け止め(無香料のもの)・携帯用カイロ・双眼鏡・図鑑類

※登山の服装は長袖・長ズボン(肌の露出の少ないもの)が原則ですが、気温や体調等により適宜調節してください。

※登山地図・コンパス等をお持ちの方はご持参ください。

※当日までに、ガイドブック・地図等で登山予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多い登山コースですが、体調を整え、しっかりとした登山の準備でご参加ください。

東京都奥多摩都民の森(体験の森)管理事務所 〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654番地

TEL 0428(83)3631~2 FAX 0428(83)3633

休館日 毎週月曜日・12月29日~1月3日

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

(ゴールデンウィーク・夏休みおよび10月と11月は無休/月曜日が休日の場合はその翌日)

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

お問合せ時間 午前8時30分~午後5時00分