



H29年度 奥多摩都民の森(体験の森)イベント

# 集まれ山ガール・第1回



4月15日(土)~16日(日) (1泊2日)

「集まれ山ガール(全6回)」は、登山初心者の女性(山ガール)を対象にした登山教室です。山歩きの装備や道具の選び方、山道の歩き方、山での生活のノウハウ等に関する女性ならではの疑問や不安も、女性同士のグループなら互いに気兼ねなく相談ができます。年6回(1泊2日)のシリーズで、初心者向けのコースを設定し、宿泊は毎回「栃寄森の家」となります。

1日目午後は、基本的な登山装備やその選び方などに関する室内講習会と、山道の歩き方の練習や自然観察会を兼ねた軽登山(体験の森内、御前山北側斜面)を予定しています。2日目は、奥多摩入門の山、信仰の山として知られる御岳山(929m)の山歩きを予定しています。御岳山には、尾根、山腹、谷(沢)など地形の変化に富んだ初心者向けの登山コースが設定できます。いろいろな条件の山道を歩くことで、山歩きのノウハウを得ることができます。また、春の花、野鳥の囀りなどの自然観察、武蔵御嶽神社を中心とした御岳山の歴史など、季節的、地域的な山歩きの楽しみ方にも触れることができます。今回、御岳山にはケーブルで上り、表参道を歩いて下山します。

整備された登山道を歩きますが、滑りやすい木の根や岩が露出している区間もあります。滑り難い靴(トレッキングシューズや登山靴)、雨具、防寒具など登山装備は十分に整えてください。虫除け対策、日焼け止めもあると便利です。当日の天候やコースの状況により、山域や内容は適宜変

集合
4月15日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
4月16日(日)
16時30分
JR御岳駅前

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。
※ケーブル代(590円)が別途必要になりますのでご了承ください。

※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。

※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。

※持病及び既往症のある方は、必ず医師の指示に従ってください。参加確認書へのご記入もお願いいたします。

※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。

※食物アレルギー等に対するメニューのご提供はしておりませんので、あらかじめご了承ください。

※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

★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1回

※天候・コース状況により、山城・コースは適宜変更します。

## 4/15(土) 室内講習と体験の森内での軽登山

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(ガイダンス・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(基本的な登山装備とその選び方、山歩きの心構え等)
14:10	森の家発(マイクロバス)⇒トチノキ広場(823m、体験の森入口)
14:40	トチノキ広場発 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、「道具や装備の使い方」等をテーマにした軽登山
16:40	トチノキ広場発(マイクロバス)⇒森の家
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

## 4/16(日) 御岳山登山

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)⇒御岳山ケーブル「滝本駅」⇒(ケーブル)⇒御岳山駅(御岳平)
9:20	御岳山駅(御岳平)発 トイレ ⇒富士峰⇒武蔵御嶽神社⇒長尾平⇒奥ノ院⇒岩石園(ロックガーデン)
12:00	岩石園上部(ロックガーデン) 昼食
12:40	岩石園上部発⇒岩石園⇒七代の滝(往復)⇒長尾平⇒御岳ビジターセンター⇒表参道(下山)⇒滝本
16:00	滝本着 トイレ(マイクロバス)⇒JR御岳駅
16:30	JR御岳駅解散



## 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	ウィンドブレーカー、セーターなど(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	日よけ・頭部保護	着替え	寝間着等
スパッツ(ゲーター)	足下から泥の侵入を防ぐためにあると便利	水筒	気温・湿度が高いと水分が多めに必要	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
手袋	防水性のあるもの(登山用)	ライト	非常用の懐中電灯またはヘッドライト	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

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)・虫除けスプレー(無香料のもの)・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・双眼鏡・図鑑類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

Eメール oku-mori@axel.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.tomin-no-mori.jp/>

休館日 毎週月曜日・12月29日~1月3日

(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)

お問合せ時間 午前8時30分~午後5時00分