



# 集まれ山ガール・第5回



12月9日(土)~10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。登山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しながら山歩きが楽しめます。今回は、尾根道を中心にした冬の山歩きがテーマです。標高の低い山でも冬は展望が拡がり、夏とは表情が一変します。同時に、アイゼンやスパッツ、防寒対策などへの配慮も必要になります。展望に優れた鷹ノ巣山(標高1736.6m)で、冬の山歩きを始めてみましょう。

1日目の午後は、冬の山歩きに必要な装備や選び方、防寒対策などをテーマにした室内講習と、体験の森内(御前山北斜面)の登山道・遊歩道を利用して、冬の山歩きの練習を兼ねた軽登山を行います。

2日目に登山予定の鷹ノ巣山(1736.6m)は、雲取山から東に延びる石尾根上のピークで、山頂からの広い展望(都心方面、富士山、南アルプスなど)とフナやミスナラの落葉広葉樹林がみせる季節の変化が人気の山です。今回は、標高900mを越える奥集落の登山口から浅間尾根を石尾根上の避難小屋まで登り昼食。昼食後、防火帯の尾根を山頂まで辿り、東に水根山方面へ下ります。水根山からは、鷹ノ巣山南面の縦走路を避難小屋へ戻り、登路の浅間尾根を奥集落へ下ります。

奥多摩の山でも積雪や登山道の凍結が予想される季節に入り、アイゼンや冬用のロングスパッツは必携の装備品です。アイゼンは6本爪の軽アイゼンで可ですが、登山靴に装着できるよう事前にサイズを調整しておいて下さい(使用するかどうかは当日の状況によります)。その他、防寒具や雨具、懐中電灯など寒さや非常時への対策を充分整えてご参加下さい。当日の天候、コース状況等により実施内容やコースは適宜変更いたします。

集合
12月9日(土)
10時00分
JR奥多摩駅前

解散
12月10日(日)
17時00分
JR奥多摩駅前

参加費
大人 12,000円
中高生 10,500円
宿泊費・食事代(4食) 教材費・傷害保険料・指導料

※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。

※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。

※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

- ★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5回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 12/9(土) 室内講習と体験の森内の軽登山

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(冬の山歩きに必要な装備と選び方、防寒対策などをテーマにした室内講習)
14:30	森の家発⇒(マイクロバス)⇒トチノキ広場(823m) 体験の森内(御前山北側斜面)の遊歩道・登山道を利用して、冬の山歩きの短時間の実習。
16:30	トチノキ広場発⇒(マイクロバス)⇒森の家
17:00	森の家着 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

## 12/10(日) 鷹ノ巣山登山

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)⇒奥集落
9:00	奥集落登山口(910m)発⇒浅間神社⇒浅間尾根⇒避難小屋
11:30	避難小屋(トイレ・水場)着 昼食
12:30	避難小屋発⇒鷹ノ巣山山頂
13:10	鷹ノ巣山山頂(1736.6m)着⇒鷹ノ巣山南面縦走路を避難小屋へ戻る 避難小屋⇒浅間尾根⇒奥集落登山口
15:50	奥集落着⇒(マイクロバス)⇒奥多摩駅
17:00	JR奥多摩駅前解散



### 持ち物等 **※積雪を想定した装備必携です。**

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	防水性が高くアイゼンの装着可能な軽登山靴や登山靴	帽子	日よけ・防寒・頭部保護	着替え	寝間着等
スパッツ	冬用のロングスパッツ(登山用)	水筒	凍結防止のためザック内に収納できるもの	洗面用具	歯ブラシ・タオル等
登山ウェア・手袋	登山用の吸湿速乾性のある素材のもの(木綿は不適)	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
アイゼン	6本爪の軽アイゼンが適当。使用する登山靴に適合するタイプ				

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・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

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