



# 集まれ山ガール・第6回



2月10日(土)~11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、武蔵御嶽神社が鎮座し、歴史、文化財、展望などの話題が豊富な御岳山を中心にしたコースを歩きます。整備された登山道も冬の積雪や凍結により状況は大きく変わります。体験の森内の登山道と併せ、冬の山歩きの練習コースを歩きます。

1日目午後は、体験の森内(御前山北斜面)の登山道、遊歩道でアイゼンやスパッツを着用した冬の山歩きの練習を行います。北側斜面のため、積雪が残りやすく、短いコースでも手こずることがあります。条件が良ければ、御前山山頂まで往復します。

2日目の御岳山は、ケーブル利用で山上へ上がります。展望のよい御岳平からスタートし、午前中は岩石園(奥御岳深谷)を中心にした沢沿いと山腹のコースを歩く予定です。長尾平で昼食後、午後は、裏参道を大楢峠経由でJR青梅線鳩ノ巣駅へ下ります。利用者の多いコースですが、日影の区間では、積雪が遅くまで残ることがあります。

奥多摩の山々も、冬本番の季節です。アイゼンや冬用のスパッツ、防寒具など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、サイズや固定具を登山靴に合わせておいてください。スパッツは、積雪の中でも使用できる冬用のロングスパッツになります。その他、防寒具や雨具、懐中電灯など万一の事態に備えた装備と体調でご参加ください。装備の不具合、体調不良などが懸念される方には、同行をご遠慮願う場合もありますので悪しからずご了承ください。2日間とも、天候やコース状況等により、日程、登山コースは適宜変更いたします。

| 集合       |
|----------|
| 2月10日(土) |
| 10時00分   |
| JR奥多摩駅前  |

| 解散       |
|----------|
| 2月11日(日) |
| 15時50分   |
| JR鳩ノ巣駅前  |

| 参加費   |
|---|
| 大人 12,000円  |
| 中高生 10,500円   |
| 宿泊費・食事代(4食)<br>教材費・傷害保険料・指導料  |
| ※当日ご持参ください。<br>※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。<br>PASMO、Suicaご利用可。 |

※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葉の類
- 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6回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 2/10(土) 体験の森内(御前山北斜面)の軽登山

|       |  |
|-------|--|
| 10:00 | JR奥多摩駅前集合⇒(マイクロバス)⇒柘寄森の家   |
| 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 | 体験の森内(御前山北斜面)での軽登山<br>体験の森内の登山道、遊歩道を利用した3~4時間の軽登山。アイゼンやスパッツを着用した冬の山歩きの実習コースです。 |
| 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   |

## 2/11(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)⇒ 御岳登山鉄道(ケーブル)滝本駅 ⇒ 御岳平           |
| 9:00  | 御岳平 ⇒ 長尾平 ⇒ 岩石園(奥御岳深谷)方面周回コース ⇒ 長尾平            |
| 12:00 | 長尾平着 昼食  |
| 12:40 | 長尾平発 ⇒ 裏参道(鳩/巣駅方面) ⇒ 大楯峠                       |
| 14:20 | 大楯峠着 ⇒ 鳩/巣駅                                    |
| 15:50 | JR鳩/巣駅着・解散                                     |
| 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             |
| 登山ウエア・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 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