



# 集まれ山ガール・第2回(大菩薩嶺)



**7月14日(土)~15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。今回のテーマは夏の尾根歩き。山岳展望、野鳥の囀り、さわやかな涼風などを楽しみながら、暑さ対策、虫除け対策などをチェックしましょう。

1日目午後は、夏の山歩きの装備や暑さ対策、虫除け対策などに関する室内講習会と、体験の森内の登山道や遊歩道を利用した軽登山(夏の自然観察、山道の歩き方の講習など)を予定しています。

2日目は、富士山や南アルプスの展望が得られる大菩薩嶺の稜線を歩きます。夏の尾根歩きを楽しむだけでなく、地図の読み方の練習や遠くに見える山の名前を調べる山座同定にも適したコースです。また、歴史や文学などの話題にも事欠きません。大菩薩嶺南面の上日川峠を起終点にした大菩薩入門の周回コースで、登山道は整備されていますが、標高2000mを超える山域です。風も強いので、夏でも体感温度はかなり下がる場合があります。雨具、防寒具、履き物など、登山装備は充分に整えてください。虫除けスプレー、日焼け止め等もあれば便利です。当日の天候やコースの状況により、山域や内容は適宜変更致します。

<b>集合</b>
<b>7月14日(土)</b>
<b>10時00分</b>
<b>JR奥多摩駅前</b>

※自家用車の場合は10時20分までに森の家へご来所ください。

<b>解散</b>
<b>7月15日(日)</b>
<b>16時00分</b>
<b>JR奥多摩駅前</b>

<b>参加費</b>
大人 <b>10,000円</b>
中高生 <b>8,500円</b>
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。

※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条の類
- 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

- ★別相部屋となります。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2回

※天候・コース状況により、山域・コースは適宜変更します。

## 7/14(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)⇒ 栃奇森の家
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 (夏の山歩きの装備、暑さ対策、虫除け対策などをテーマにした講習)
14:10	森の家発 (マイクロバス)⇒ ト千/キ広場
14:40	ト千/キ広場(823m、体験の森入口)発 体験の森内の登山道(遊歩道)を利用して、2時間程度の軽登山
16:40	ト千/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
22:00	就寝

## 7/15(日) 大菩薩嶺登山

5:00	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)
6:00	朝食
7:00	森の家発 (マイクロバス)⇒ 上日川峠(柳沢峠経由)
9:00	上日川峠(1580m、水・トイレ)発 ⇒ 福ちゃん荘 ⇒ カラマツ尾根 ⇒ 雷岩 ⇒ 大菩薩嶺(2056.7m)⇒ 雷岩
11:10	雷岩着 昼食
11:50	雷岩発 ⇒ 賽の河原(旧峠) ⇒ 大菩薩峠(介山荘)
12:40	大菩薩峠(介山荘・トイレ)着 ⇒ 勝縁荘 ⇒ 福ちゃん荘 ⇒ 上日川峠
14:00	上日川峠着(マイクロバス)⇒ JR奥多摩駅
16:00	JR奥多摩駅解散



## 持ち物等

リュック	行動に必要な持ち物・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
バッグ等	行動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があると便利	水筒	容量の目安は1リットル程度(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
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・ストック・サングラス・日焼け止め・虫除けスプレー・双眼鏡・図鑑類

※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・フレート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・地図等で予定コースの下調べをお願いいたします。

※利用者の多いコースですが、体調を整え、しっかりとした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