

野外活動プログラム

活動名	(3) 登山			
内容	<p>五家原岳への登山には3つのコースがあります。後半に車道と合流し、比較的歩きやすい「仏の辻コース」、後半からやや勾配がきつくなり、木の枝につかまりながら歩いていく「中尾根コース」、終盤の急勾配を、岩につかまりながら登る「横峰越コース」と、それぞれで難易度が異なります。仲間と楽しく語らいながら登ったり、参加者にチャレンジ精神を養ったりと、目的に応じて計画を立てることが肝心です。登山をさらに楽しみたい方は、金泉寺や多良岳方面に足を延ばすこともできます。</p>			
条件	場所	①仏の辻コース ②中尾根コース ③横峰越コース ④金泉寺・多良岳コース	対象	①小学生低学年以上 ②小学校高学年以上 ③小学校高学年以上 ④中学生以上
	時間	①片道 2 時間 ②片道 2 時間 ③片道 2 時間 30 分 ④片道 4 時間～5 時間	人数	2 人以上（単独行は禁止） ※参加者数が多いときには引率者の人数も増やす
	時期	通年	天候	荒天時不可、雨天時要相談
期待される教育効果	(1) 困難に挑戦する心を育む。 (2) 他の参加者と助け合って登ることで、協調性を養う。 (3) 山の中でさまざまな動植物にふれたり、頂上からの雄大な景色を眺めたりすることにより、自然に親しみ、自然を愛する心を育む。			
準備物	自然の家が貸し出す物		団体が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> レスキューマップ <input type="checkbox"/> 無線機 <input type="checkbox"/> 簡易テント（トイレ用）		<input type="checkbox"/> 動きやすい服装(長袖、長ズボン、運動靴) <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ(雨天時) <input type="checkbox"/> 防寒具(冬季) <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー (<input type="checkbox"/> 携帯トイレ)	
展開	1. 事前（準備） (1) コースを決定する。 (2) 事前に下見を行い、危険箇所や所要時間等の把握をする。 (3) 自然の家職員と打合せをしておく。 (4) 活動計画書を提出する。(コース、隊列、引率者の配置等) (5) 当日の天候を見て、自然の家の職員と相談の上、実施の判断をする。 2. 活動 (1) 代表者は安全指導時に無線機、地図、レスキューマップを受け取る。 (2) 安全指導を受ける場所に集合し、点呼及び健康観察を行う。 (3) 安全面に関する注意と、フィールドマナーについての話を聞く。 (4) グループごとに順次出発する。 (5) 休憩は多めにとり、水分補給、健康観察を都度行う。 (6) 事故や行方不明者が出た場合は、ただちに自然の家に無線連絡を行う。 3. 事後（片付け） (1) 自然の家に帰着後、集合し、点呼及び健康観察を行う。 (2) 靴の泥を落とし、必要に応じて更衣をする。 (3) 代表者は事務室に無線機、地図、レスキューマップを返却する。			

安全管理 ポイント	<input type="checkbox"/> 実施の可否は、自然の家職員と相談の上で決定する。 <input type="checkbox"/> 多人数の場合は、引率者は先頭と最後尾に必ず付く。引率者が3名以上の場合は、途中にも入るのが望ましい。 引率者は無線機や携帯電話で連絡が取れるようにする。 <input type="checkbox"/> 蛇や蜂、イノシシなどの危険動物や自動車に注意する。 <input type="checkbox"/> 単独行動は絶対にしないよう指導を行う。 <input type="checkbox"/> けがや体調不良で動けない者が出た場合は、団体の救護車で搬送するか、自然の家に連絡し、最寄りのレスキューポイントで待つ。
--------------	---

登山コースガイド

コースは五家原岳と金泉寺、多良岳への登山コースとなりますが、春はツクシシャクナゲ、ツツジ、秋は紅葉が楽しめます。冬は雪が積もる場合があるので、専門的な知識と技術、装備での登山が必要になることがあります。また、大村湾、橘湾、有明海（諫早湾）の3つ海の眺望もすばらしい景色です。

金泉寺は山岳信仰の寺で、境内のスギの巨木が見事です。多良岳は、諫早湾の干拓や雲仙普賢岳の噴火の跡を目の前に見ることができます。また、金泉寺周辺では、春先にマンサク、夏にオオキツネノカミソリが見られる。

注意事項（トイレについて）

- (1) 令和3年3月末をもって五家原岳山頂の簡易トイレが撤去されました。今後の設置については未定です。
- (2) 金泉寺県営山小屋のトイレ使用に関しては、使用上の注意を厳守してください。
〔管理：多良岳登山者山の会〕

モデルコース	ルート	コース概略
五家原岳仏の辻コース 約4.2 km 片道2時間	本館→別館→キャンプ村→五家原岳山頂	広域林道や県道と交差しながら、石がごろつく森の中を登っていきます。小学校低学年から登れますが、下山はより注意が必要となります。
五家原岳中尾根コース 約4.1 km 片道2時間	本館→別館→車道→五家原岳山頂	車道の長田川上流地点から森の中に入り、尾根道を木の枝や幹につかまりながら登っていきます。 伐採のために登山道がわかりにくくなっているので、地図で確認するなど注意が必要となります。
五家原岳横峰越コース 約6.0 km 片道2時間30分	本館→別館→車道→五家原岳山頂	中尾根コース入口から100m程進んだ地点から登山道に入り、その後林道を1.3km程歩き、小道に入っていきます。大花山と五家原岳の分岐点（横峰越）まではなだらかですが、そこから山頂までは一気に高度をあげることで、息が荒くなります。特に山頂手前数百mは、岩につかまりながら登ることになるので十分に注意が必要となりますが、もっとも登山をした気分を味わえるコースです。
五家原岳 ～金泉寺・多良岳コース 約3 km 片道1時間30分	五家原岳山頂→中岳→金泉寺→国見岳→多良岳	登り下りを繰り返すコースです。国見岳山頂からの諫早湾、雲仙・平成新山の眺めはすばらしいですが、狭くて目の前は崖になっているので要注意です。また、大規模団体は、金泉寺から多良岳までの登山道が混み合い危険なので配慮してください。

登山実施の手引き

引率者の心構え

1. **ねらいを明確にした活動計画を作りましょう**
 - ①「何のために実施するのか」「どのように活用するのか」そのねらいをはっきりさせて計画を作りましょう。
 - ②ねらいや参加者の体力に応じて、コースや活動時間を決めましょう。
2. **引率者（団体の責任者）は必ず事前の下見を行いましょう**

下見をすることで、トイレやレスキューポイント、危険箇所の把握及び的確な指導法の発案などに役立ちます。
3. **活動における注意事項を徹底するための事前説明（学習）を行いましょう**

山の中での活動は危険を伴う場合があることや、活動のねらいをしっかりと伝えるためにも、事前説明を行いましょう。
4. **直前の気象情報を把握してから活動しましょう**

長崎地方気象台 HP 等で天気予報が調べられます。これらの情報をもとに、自然の家の職員と相談の上、実施の可否を決定します。
5. **山の中で心配な場所があれば全員に注意を促しましょう**

山の中での活動では、予測できない危険場面があります。動きやすい石や滑りやすい場所などは、実際に見て確認し、参加者に指導しましょう。
6. **活動中は環境への配慮を取り入れましょう**

山の美しい環境は、絶妙なバランスの上に成り立っています。環境に負担をかけないように十分配慮しましょう。
7. **事後学習の機会を設けましょう**

山の環境と身近な環境の違いや、登山で築かれた人間関係など、ねらいに合わせた振り返りをしましょう。

安全な活動のための準備

1. **服装、装備**
 - (1) 長袖、長ズボン、軍手、帽子の着用
 - ・山の中での活動は、夏でも長袖、長ズボン、帽子が基本です。肌の露出は控えましょう。
 - ・軍手を必ず着用しましょう。素材は問いません。
 - (2) 運動靴と靴下を着用
 - ・登山靴又は履きなれた運動靴を履きましょう。脱げやすいものや底がつるつるのものは滑りやすく危険です。
 - ・足が固定されるように厚手の靴下を着用しましょう。
 - (3) 防寒具、着替え、雨具の準備
 - ・登っていくとだんだん気温が低くなっていきます。温度調整ができるように、脱いだり着たりできる物を準備しましょう。
 - ・汗をかいたり、雨に濡れたりすると体調を崩しやすくなります。下着や靴下なども準備しましょう。
 - ・山の天候は変わりやすく、予想外の降雨等も考えられます。防寒具としても使えますので、必要に応じて雨がっぱ等を準備しましょう。雨がっぱは上下に分かれる物が使いやすいです。
2. **事故に備えての対応**
 - (1) グループに傷病者が出た場合、誰が、どのように対応するかを事前に決めておきます。
 - (2) 万が一の事故に備え、諫早自然の家、学校、保護者等の関係者への連絡方法を決めておきます。
 - (3) 引率者は、スタート時、休憩時、登頂時、帰着時等、絶えず人員の確認と参加者の健康状態を確認することが大切です。

<p>自然の家 来所前に 指導して いただき たいこと</p>	<p>(1) 体調を万全にして臨む。 登山時にトイレを済ませられる場所は、キャンプ村までしかありません。</p> <p>(2) 出発前に服装、装備などをお互いに点検する。</p> <p>(3) 登山中は、隊列を乱さず班行動をとる。 ①単独行動は、道迷いの原因になります。また、体調が悪くなる、けがをするなどして動けなくなった場合に、引率者との連絡が困難になります。 ②万が一誰かがけがをしたり、具合が悪くなったり、動けなくなったときは、ただちに近くの間や引率者に知らせ、助けを求めるようにします。</p> <p>(4) 前の人と離れすぎない。離れても絶対に走らない。</p> <p>(5) ヘビやスズメバチ等の危険動物を発見したら、全員に注意を喚起する。</p> <p>(6) 水分補給は、少量ずつこまめに行う（のどが渇く前に飲む）。</p> <p>(7) 石が動く場合があるので、足で動かないか確認して乗るようになる。</p> <p>(8) 防寒着をこまめに脱いだり着たりして、体温調節を心がける。</p> <p>(9) 帰着時はきちんと靴の泥を落とす。</p>
<p>活動中止 等の基準</p>	<p>(1) 落雷の危険がある 〈基準〉・雷警報が発令されている。または、雷鳴が聞こえる。 ・雷注意報発令中で、気象レーダーで雷雲の発生が見られる。 ・自然の家事務室のサンダーメーターが作動した際には、中止する。</p> <p>(2) 大雨の危険がある 〈基準〉・大雨警報、洪水警報が発令されている。 ※注意報発令時は自然の家と実施団体で相談の上、判断する。</p> <p>(3) 濃い霧が発生している 〈基準〉・霧が出ているときは自然の家と実施団体で相談の上、判断する。</p> <p>(4) 強風の危険がある 〈基準〉・自然の家事務室の風速観測機が風速 8m を越えた時には、中止する。</p> <p>※実施に不安がある場合は、遠慮せず事務室に相談にお越しください。</p>