


A-4 米の山登山

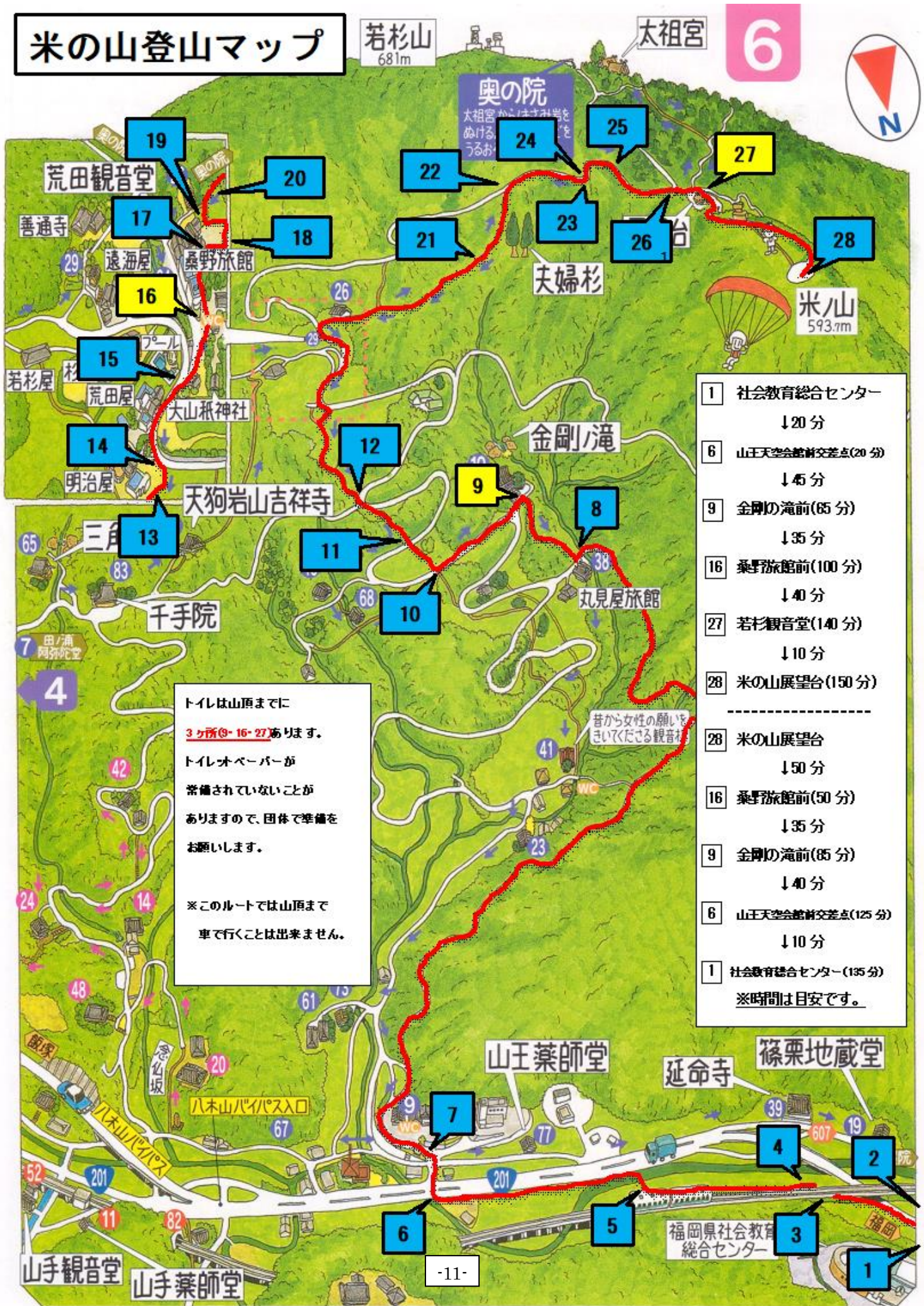
概要	四季折々の自然の恩恵や厳しさにふれたり、自然の良さを味わったりしながら、仲間とともに米の山の頂上を目指す活動			
ねらい	自然に親しむ	仲間づくり・協調性	課題克服・達成感	 HP詳細へ
	◎	○	◎	
	歴史文化に親しむ	知識	創意・工夫	
条件	場所	米の山	対象	小学生以上 ※中学年以上推奨
	時間	4～7時間程度 ※コースや状況による	人数	200名程度まで可能
	時期	通年	天候	晴天時 推奨
準備物	センターが貸し出すもの		団体が準備するもの	
	<input type="checkbox"/> 米の山登山マップ（指導者用） <input type="checkbox"/> 米の山登山緊急車両ルート（指導者用）		<input type="checkbox"/> 米の山登山実施届（1週間前までに提出） <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> リュックサック <input type="checkbox"/> 雨具（かっぱ） <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 緊急車両	
展開	1 事前（当日までの準備） (1) コースを決定する。（職員との打合せ、相談、随時受付あり） (2) 事前踏査（下見）を行う。（実施日と同じ季節が望ましい） (3) 『米の山登山実施届』を施設利用日の1週間前までに提出する。			
	2 活動（当日の流れ） (1) 目的地確認、山の歩き方、健康チェック、準備運動、諸注意（安全面） → 各団体が行います。 (2) 「登山」の実施（コースの概略）			
	コース	所要時間	距離	情報
荒田高原	90分	4km	米の山登山コースにあり、標高380mの高地で、休憩地として最適で、水場・トイレもあります。	
米の山	150分	5.5km	標高593.7mで山頂には展望台があり、博多湾、天神などが一望できます。	
3 事後（片付け） (1) 人員の確認、健康チェック (2) 地図の返却、終了の報告				
実施の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 必ず歩いて下見を行い、危険箇所、担当者配置場所、休憩・昼食場所などを当日の活動実施までに確認してください。 ○ 篠栗町内、公道を歩きます。児童生徒の人員の確認、健康チェック、安全確認、指導者の役割分担を十分に行ってください。 ○ 山頂、またはその付近への弁当の配達が可能です。ご相談ください。 ○ 自然の景観を守るため、ごみは必ず団体で持ち帰ってください。 ○ センター周辺のその他の山（若杉山 など）への登山は、各団体で下調べをした後、事前踏査を行ってから実施してください。 			

米の山登山マップ

若杉山
681m

太祖宮

6



- 1 社会教育総合センター
↓20分
- 6 山王天空会館前交差点(20分)
↓45分
- 9 金剛の滝前(65分)
↓35分
- 16 桑野旅館前(100分)
↓40分
- 27 若杉観音堂(140分)
↓10分
- 28 米の山展望台(150分)
-
- 28 米の山展望台
↓50分
- 16 桑野旅館前(50分)
↓35分
- 9 金剛の滝前(85分)
↓40分
- 6 山王天空会館前交差点(125分)
↓10分
- 1 社会教育総合センター(135分)
※時間は目安です。

トイレは山頂までに
3ヶ所⑨・16・27あります。
トイレオベーパーが
常備されていないことが
ありますので、団体で準備を
お願いします。

※このルートでは山頂まで
車で行くことは出来ません。

登山について

1 組織計画について

登山をする際は、隊列を組み山頂を目指します。登山を実施する際は、必ず引率者間で役割分担をし、安全の管理に努めてください。

2 隊列について

(ア) 隊列の基本形態



(イ) 登山隊の配置と役割

配置	役割
1. 先頭 (サブリーダー)	団体の先導、ペース管理を行う。 登山道の危険箇所等を後ろのメンバーへ伝える。
2. 最後尾 (リーダー)	団体をまとめる。 先頭と連絡を取り合い、団体の状況（全体の疲労度・歩くペース・休憩のタイミング等）を把握し、指示を出す。
3. 登山隊の中間	クラス、または班ごとに配置し、研修生の点呼、体調管理、引率者同士の連絡をおこなう。 先頭のすぐ後ろに一番体力のない人を置き、その人のペースに合わせて歩く。
4. 緊急車両	団体に準備した車両で、体調不良や怪我をした研修生を搬送する。

3 安全管理について

登山を実施するにあたって、研修生の安全を確保するために、以下のことをご確認ください。

(ア) 実施判断とその種類について

登山は自然の中での活動で、天候に大きく左右されるため、活動前の実施判断が非常に重要となってきます。実施判断は以下の種類に分かれます。

活動中止	<ul style="list-style-type: none"> ・利用者に危険が及ぶと判断した場合。 ・団体側からの申し出だけではなく、活動に不適切または不可能とセンター責任者が判断したとき、施設側が要請する場合があります。
実施協議	<ul style="list-style-type: none"> ・実施にあたって、いくつかの条件を考慮する必要がある場合。 ・実施に向けて団体と施設で協議を行い、最終的な実施判断は、原則として団体の責任者に行っていただきます。

(イ) 緊急時の対応について

登山中に研修生が登山続行不可能な状態や、救急車を要請しなければならない事態も想定されます。中止の判断や、緊急時の対応についても、事前に団体内で協議してください。近隣病院や緊急車両コース等の情報は当センターホームページ、または『活動展開資料』をご覧ください。

4. 事前指導

(ア) 歩き方の基本

登山では歩幅を小さく、足裏全体を地面につけて歩くことがポイントです。(フラットフットイング)

足場が悪い岩場では、浮石や落石に注意しましょう。

(イ) 隊列は崩さない

隊列が伸びる又は分断されると、道迷いの原因となります。

また、間隔を詰めるために小走りになると、ペースが乱れ、体力の消耗を早めます。

一定のペースを保ち、前の人との間隔は 1～2m で歩くようにしましょう。

(ウ) 水分はこまめに

喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給の際は、大量に摂取せず、少量ずつ飲むようにしましょう。

※状況によっては、行動食等の準備もしましょう。

(エ) 両手はあけておく

転倒した際や、急な登りの際に両手が塞がっていると、怪我のリスクが高まります。

荷物はザックに収め、ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。

(オ) トイレは事前に済ませておく

トイレの場所も限られておりますので、登山出発前に必ずトイレは済ませておいてください。

※一度に多くの方がトイレを使用すると流れなくなることがあります。