

明日香村 主催

2023年度トレッキング教室の予定

集合・解散場所：明日香村役場 駐車場 出発：7時～8時 解散：16時～17時頃 2023. 7. 5 訂

月	コース	開催日	出発時間	目的地	コース	備考
4月	日曜コース 第1回	9日 (日)	8時	大洞山(985m) 三重県津市三多気	三多気バス停→キャンプ場→大洞山(雌岳) →雄岳→四ノ峯→倉骨峠→東海自然歩道 →桔梗平→スカイランドおおぼら 距離：10km、時間：4.5時間、標高差：800m	トレッキングを始めよう
	火曜コース 第1回	11日 (火)				
5月	日曜コース 第2回	14日 (日)	8時	俎板山(420m) 大福山(427m) 大阪府阪南市	桃の木台展望緑地→第一休憩所→俎板山→大福山 →俎板山→第一休憩所→桃の木台展望緑地 距離：9.1km、時間：4.5時間、標高差：474m	登山に必要な持ち物と服装
	火曜コース 第2回	16日 (火)				
6月	日曜コース 第3回	11日 (日)	8時	和泉葛城山(858m) 大阪府岸和田市	塔原バス停→枇杷平→和泉葛城山→展望台 →ハシカケの滝→春日橋→蕎原バス停 距離：10.3km、時間：6.0時間、標高差：777m	地図の見方とコンパスの使い方 スマホGPS (YAMAP、ヤマレコ)
	火曜コース 第3回	13日 (火)				
7月	日曜コース 第4回	16日 (日)	8時	銀峯山(614m) 五條市西吉野	十日市バス停→白銀郵便局→県道五條黒滝線 →岳ノ辻→銀峯山(波宝神社)→竜王山 往復 距離：5.0km、時間：3.0時間、標高差：300m	登山での応急手当 高市消防署講習会 中央公民館 山の歩き方
	火曜コース 第4回	11日 (火)				
8月	日曜コース 第5回	20日 (日)	8時	伯母峰峠(986m) ～伯母ヶ峰(1267m) 吉野郡上北山村	伯母峯バス停→大台山麓休憩所→伯母峰峠 →伯母ヶ峰 往復 距離：5.0km、時間：5.2時間、標高差：550m	熱中症対策 ※目的地変更 ※火曜日変更
	火曜コース 第5回	22日 (火)				
9月	日曜コース 第6回	10日 (日)	8時	兜岳(917m) 鎧岳(893.9m) 曽爾村	サンビレッジキャンプ場→目無地蔵→兜岳 →峰坂峠→鎧岳→峰坂峠→ヒダリマキガヤ群生地 →葛バス停 距離：7.5km、時間：5.0時間、標高差：769m	テーピング ケガの応急手当
	火曜コース 第6回	12日 (火)				
10月	日曜コース 第7回	22日 (日)	8時	住塚山(1009.4m) 国見山(1016m) 曽爾村	屏風岩公園→住塚山→国見山→クマワタ→ →東海自然歩道→サンビレッジキャンプ場 距離：7.5km、時間：6.0時間、標高差：679m	自然観察
	火曜コース 第7回	17日 (火)				
11月	日曜コース 第8回	12日 (日)	8時	百貝岳(860m) 西行庵 青根ガ峰 黒滝村、吉野町	地蔵峠→鳳閣寺→石ノ廟塔→百貝岳→西行庵 →青根ガ峰→金峰神社 距離：7.0km、時間：5.0時間、標高差：882m	自然観察
	火曜コース 第8回	14日 (火)				
12月	日曜コース 第9回	10日 (日)	7時	朝熊ヶ岳(555m) 伊勢市	であいの広場→朝熊峠→朝熊ガ岳→金剛証寺→ →宇治岳道→おかげ横丁 距離：11.0km、時間：5.0時間、標高差：947m	冬の持ち物
	火曜コース 第9回	12日 (火)				
1月	日曜コース 第10回	21日 (日)	8時	柏原水仙郷から 信貴山(467m) 柏原市、平群町	ぬで比古ぬで比売神社→柏原水仙郷→高尾山 →高安山→信貴山→朝護孫子寺 距離：8.0km、時間：5.0時間、標高差：863m	雪山の歩き方
	火曜コース 第10回	16日 (火)				
2月	日曜コース 第11回	11日 (日)	8時	高見山(1248m) 東吉野村	高見山登山口バス停→小峠→平野分岐→高見山 →平野分岐→高見杉→たかすみ温泉 距離：6.3km、時間：5.0時間、標高差：860m	雪山の歩き方
	火曜コース 第11回	13日 (火)				
3月	日曜コース 第12回	3日 (日)	8時	飯盛山(314.3m) 四条畷市	野崎観音→飯盛山→不動滝→楠公寺→権現滝 →中堤→四条畷神社 距離：8.6km、時間：5.0時間、標高差：663m	自然観察
	火曜コース 第12回	5日 (火)				

2023年度のトレッキング教室

【参加対象】：小学生以上、80歳以下（小学生は保護者同伴） 【参加費】：1,100円（保険代含む）

【定員】：各回18名程度 **※感染症の発症状況や気象条件により開催中止や定員を少なくする場合があります。**

【その他費用】：その他交通機関、入場料等が必要な場合は参加者負担となります

【同行指導員】：日本山岳ガイド協会 認定 登山ガイドステージⅡ

日本スポーツ協会 日本山岳・山・ツライミツ協会 公認山岳コーチ1 西浦勝也、西浦里美

【お問合せ】：平日の9時～17時をお願いします。 明日香村中央公民館 ☎0744-54-3636

○明日香村主催トレッキング教室の目的

～「子どもから大人までがスポーツ活動への参加とその継続を促進するために
トレッキング教室を開催します」～

- ※循環器系の疾患（高血圧、心疾患等）や糖尿病、アレルギーなど治療中の方は
必ずかかり付け医に相談いただき、ご家族に同意を得てから参加してください。
- ※トレッキング中は指導者やスタッフの指示に従い団体行動をして下さい。
上記に同意いただけない場合は、参加していただけません。

○参加者募集について

募集人数はトレッキング中の安全や他の登山者の通行、目的地の地域に配慮（混雑など）するために18名以内とします。

また、募集対象は登山の経験が浅い方、一人では不安な方、登山をしたいが機会のない方、子どもと保護者の方から優先いたします。

（山岳会、山登りの会に参加していない方、他の団体の教室などに参加していない方など）

○教室参加にあたってのお願い

【服装】トレッキング（スポーツ）ができる服装

透湿・撥水性のある生地（ポリエステル繊維やメリノウール等）

【靴】登山靴（防水性能付き）

【持ち物】ヘッドライト、コンパス、地図、雨具（透湿、防風、撥水性）、行動食
マスク、除菌用品

トレッキング教室で予定している講習内容

- ・トレッキングに必要な持ち物
- ・山の歩き方、自然観察等
- ・ケガの応急手当やテーピング、三角巾の使い方
- ・地図の見方とコンパスの使い方
- ・天気を読む



※教室には目標を持って参加してください。

- ・健康維持と体力維持（向上）・・・コースタイムで歩けるようになる。
- ・自然観察、歴史探訪（事前学習、復習）・・・四季の花、樹木、地域の歴史を知る。
- ・地図の見方やコンパスの使い方の実践・・・現在地を地図で知る、目的地を地図で知る。
- ・山の歩き方、ケガの応急手当（止血、テーピング等）・・・疲れない、安全な歩き方や
テーピング、止血方法を習得する。
- ・山登りの総合的な技術を向上・・・雨天時、雪山の歩き方や装備の準備、危険の察知と回避方法。
- ・高い山（1500m～3000m）を目指す・・・関西百名山、富士山、北アルプス等目標を持つ
- ・他の参加者とコミュニケーション・・・目標を共有する