

明日香村 主催

2022年度トレッキング教室の予定



スポーツ振興くじ助成事業

集合・解散場所：明日香村中央公民館 駐車場 出発：7時～8時 解散：17時～18時頃

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	10日 (日)	8時	室生山(450m) 宇陀市室生	高井の驛→仏隆寺→唐戸峠→(室生古道)→ →龍鎮溪谷分岐→腰折地蔵→室生寺→ →室生山(奥ノ院) 距離：12km、時間：6時間、累積標高差：975m	トレッキングに必要な持ち物
	火曜コース 第1回	12日 (火)				
5月	日曜コース 第2回	15日 (日)	8時	護摩壇山(1372m) 龍神岳(1382m) 田辺市龍神村	道の駅ごまさん→護摩壇山・龍神岳 往復 →森林公園遊歩道→ワイルドライフ 距離：6km、時間：4時間、累積標高差：406m	関西百名山 自然観察 シロヤシオ シャクナゲ
	火曜コース 第2回	17日 (火)				
6月	日曜コース 第3回	12日 (日)	8時	高野山参詣道 三谷坂(勅使坂) 和歌山かつらぎ町	丹生酒殿神社→笠松峠→丹生都比売神社→ →八丁坂→ニツ鳥居→上古沢→トロッコ道→ →(森林鉄道跡)→下古沢 距離：11km、時間：6時間、累積標高差：833m	世界遺産の道 高野山森林鉄道跡
	火曜コース 第3回	14日 (火)				
7月	日曜コース 第4回	10日 (日)	7時	鞍馬山(584m) 貴船山(716m) 京都市左京区	鞍馬駅→鞍馬寺→貴船神社→奥貴船橋→ →滝谷峠→貴船山→夜泣峠→二ノ瀬駅 距離：12km、時間：5時間、累積標高差：1201m	
	火曜コース 第4回	12日 (火)				
8月	火曜コース 第5回	9日 (火)	8時	長坂山(584.7m) 名張市赤目町	赤目駐車場→サンショウウオセンター→ →四十八滝→琵琶滝→長坂山→駐車場 距離：8.3km、時間：6時間、累積標高差：970m	赤目四十八滝
	日曜コース 第5回	21日 (日)				
9月	日曜コース 第6回	11日 (日)	7時	剣尾山(784m) 横尾山(784.9m) 大阪府能勢町	行者口→行者山→風の峠→剣尾山→境界石→ →横尾山→トンビカラ→能勢の郷 距離：6.9km、時間：5時間、累積標高差：663m	巨岩の山
	火曜コース 第6回	13日 (火)				
10月	日曜コース 第7回	9日 (日)	8時	吉野山(590m) 吉野町	下千本駐車場→金峯山寺→上千本→展望台→ →水分神社→展望台→如意輪寺→駐車場 ※MAIND TRAIL YOSHINOのルートを歩きます。 距離：8.3km、時間：5時間、累積標高差：655m	マインドトレイル 2022の開催は未 定
	火曜コース 第7回	11日 (火)				
11月	火曜コース 第8回	8日 (火)	7時	伯母子岳(1344m) 野迫川村	伯母子岳遊歩道入口→口千丈山→牛首の峰→伯母子 岳→伯母子峠 往復 距離：10.9km、時間：6時間、累積標高差：676m	日本二百名山
	日曜コース 第8回	13日 (日)				
12月	日曜コース 第9回	11日 (日)	8時	霊山(765.8m) 伊賀市	駐車場→霊山寺→霊山→田代池→子延林道出合 下山後、白藤の滝に立寄り 距離：6.0km、時間：4時間、累積標高差：400m	伊賀の展望
	火曜コース 第9回	13日 (火)				
1月	日曜コース 第10回	15日 (日)	8時	三輪山(467m) 桜井市	鳥居→大神神社→狭井神社→三輪山登拝→狭井神社 →松原神社→山の辺の道→景行天皇陵→崇神天皇陵 →天理トレイルセンター 距離：9.6km、時間：5.5時間、累積標高差：544m	
	火曜コース 第10回	17日 (火)				
2月	日曜コース 第11回	12日 (日)	8時	三峰山(1235m) 御杖村	登山口→登尾登山口→避難小屋→三峰山→八丁平 →新道登山道→登山口 距離：10.6km、時間：6時間、累積標高差：734m	雪山の歩き方
	火曜コース 第11回	14日 (火)				
3月	日曜コース 第12回	5日 (日)	8時	武庫川溪谷 西宮市	生瀬→浄橋寺→福知山線廃線跡→武田尾温泉 距離：8.4km、時間：4時間、累積標高差：419m	廃線歩きと桜
	火曜コース 第12回	7日 (火)				

2022年度のトレッキング教室

【参加対象】：小学生以上(小学生は保護者同伴) 【参加費】：1,000円、【保険代】：100円

【定員】：各回18名程度 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により目的地の変更、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・スポーツクライミング協会 公認山岳コーチ1 西浦勝也、西浦里美

【お申込・お問合せ】：平日の9時～17時をお願いします。 明日香村教育課 ☎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」～

スポーツ振興くじ助成

～子どもからお年寄りまで、

だれもが、いつでも、身近にスポーツを楽しめる環境の整備事業に助成～

○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。（新型コロナウイルス感染症の状況によりさらに少なくすることもあります）

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。

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



年間申込について

※2022年度は新規の年間申し込みは受け付けない予定です。

① 毎月の申し込みは不要です。

※年度途中からの年間申し込みは有りません。

② 参加者のご都合による欠席は2回までとします。

※3回以上欠席になりますと毎月申し込みをお願いします。

③ 参加費と保険料は参加の都度お支払いください。

④ 日曜コース、火曜コースのどちらのコースで年間を通して参加してください。

※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）・・・疲れのない、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