

明日香村 主催

2025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：明日香村役場 駐車場 出発：8時 解散：16時～17時頃 2024.11.15 作成 4/14 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	27日 (日)	8時	神野山 (618m) ・鍋倉峽 奈良県山添村	フォレストパーク神野山→神野山寺→神野山→ →八畳岩→ふれあい牧場→鍋倉峽→ 距離：4.5km、時間：3.5時間、標高差：277m	トレッキングを始めよう 登山に必要な持ち物と服装
	火曜コース 第1回	8日 (火)				
5月	日曜コース 第2回	11日 (日)	8時	果無集落 ・玉置山 (1077m) 吉野郡十津川村	・コース1：果無峠登山口→果無集落 ・コース2：駐車場→玉置神社→玉置山→駐車場 コース1、2はバス移動 距離：4.5km、時間4.0時間、標高差：500m	地図の見方とコンパスの使い方 スマホアプリ (YAMAP、ヤマレコ)
	火曜コース 第2回	13日 (火)				
6月	日曜コース 第3回	14日 (土)	8時	松尾山 (315m) 法隆寺から矢田寺 斑鳩町・大和郡山市	法隆寺→松尾寺→松尾山→国見展望台→矢田寺→あじさい園 距離：7km、時間：4時間40分、標高差：378m	自然観察
	火曜コース 第3回	10日 (火)				
7月	日曜コース 第4回	13日 (日)	8時	高野山町石道① 和歌山県九度山町 高野町	道の駅くどやま→慈尊院→(町石道)→ 六本杉峠→二ツ鳥居→矢立峠 距離：13.8km、時間：6時間、標高差：985m	登山での応急手当
	火曜コース 第4回	8日 (火)				
8月	日曜コース 第5回	10日 (日)	8時	大台ヶ原 (1695m) 日出ヶ岳、大蛇岨 吉野郡上北山村	大台ヶ原駐車場→日出ヶ岳→尾鷲辻→ 牛石ヶ原→大蛇岨→尾鷲辻→大台ヶ原駐車場 距離：8.7km、時間：4.3時間、標高差：393m	熱中症対策
	火曜コース 第5回	12日 (火)				
9月	日曜コース 第6回	14日 (日)	8時	高野山町石道② 和歌山県高野町	矢立峠→大門→弁天岳→→鉢伏山 →奥之院→中の橋 距離：11.3km、時間：5.5時間、標高差：711m	テーピング ケガの応急手当
	火曜コース 第6回	9日 (火)				
10月	日曜コース 第7回	18日 (土)	8時	護摩壇山 (1372m) 龍神岳 (1382m) ～護摩壇山森林公園 田辺市龍神村	スカイタワー→護摩壇山→龍神岳→護摩壇山 →シャクナゲの森→護摩壇山森林公園 距離：5.7km、時間：3.7時間、標高差：449m	自然観察
	火曜コース 第7回	14日 (火)				
11月	日曜コース 第8回	15日 (土)	8時	東の灯明岳 (856m) 串柿の里 和歌山県かつらぎ町	東谷→東の灯明ヶ岳→三国山→正楽寺→ →文蔵の滝→東谷 距離：11km、時間：4時間、標高差：782m	自然観察
	火曜コース 第8回	18日 (火)				
12月	日曜コース 第9回	14日 (日)	8時	曾爾高原 (485m) 宇陀郡曾爾村	自然の家駐車場→自然の家→亀山峠→日本ボソ手前→ 亀山峠→亀山→自然の家駐車場 距離：5km、時間：5.5時間、標高差：300m	冬の持ち物
	火曜コース 第9回	9日 (火)				
1月	日曜コース 第10回	17日 (土)	8時	竜王山 (1348m) 天理市	長岳寺駐車場→竜王山→古墳群→崇神天皇陵→ 天理トレイルセンター→駐車場 距離：7.5km、時間：4.5時間、標高差：583m	雪山の歩き方
	火曜コース 第10回	20日 (火)				
2月	日曜コース 第11回	8日 (日)	8時	観音峯山 (1348m) 吉野郡天川村	洞川登山口→観音平→観音峯展望台→観音峯山→ 観音峯展望台→観音平→洞川登山口 距離：5.1km、時間：5.0時間、標高差：593m	雪山の歩き方
	火曜コース 第11回	10日 (火)				
3月	日曜コース 第12回	1日 (日)	8時	栃原岳 (531m) ～広橋梅林 吉野郡下市町	上栃原→栃原岳→上栃原→梨子堂→ 広橋峠→広橋梅林→惣坂 距離：10.3km、時間：4.0時間、標高差：699m	自然観察
	火曜コース 第12回	3日 (火)				

2025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）、継続的に当該トレッキング教室に参加をしている方

【定員】：各回18名程度、【参加費】：中学生以上1,500円、小学生500円 【す陰代】：500円

【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」～

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名程度とします。

また、募集対象は村内在住在勤を中心に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）

※日曜日開催教室は平日仕事していて休みが日曜日（または土曜日）の方を優先します。

※継続参加の希望の方はケガや病気以外での欠席は3回以内とし超える場合は
毎回申し込みをお願いします

※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。

○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、撥水性）、行動食、救急用品
ストック、冬期は軽アイゼン（6本爪以上やチェーンアイゼン）

※上記に記載の装備・持ち物を持参しない場合は教室への参加はできません。

（自身の安全や他の参加者へ迷惑をかけない為です。）

※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。

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