



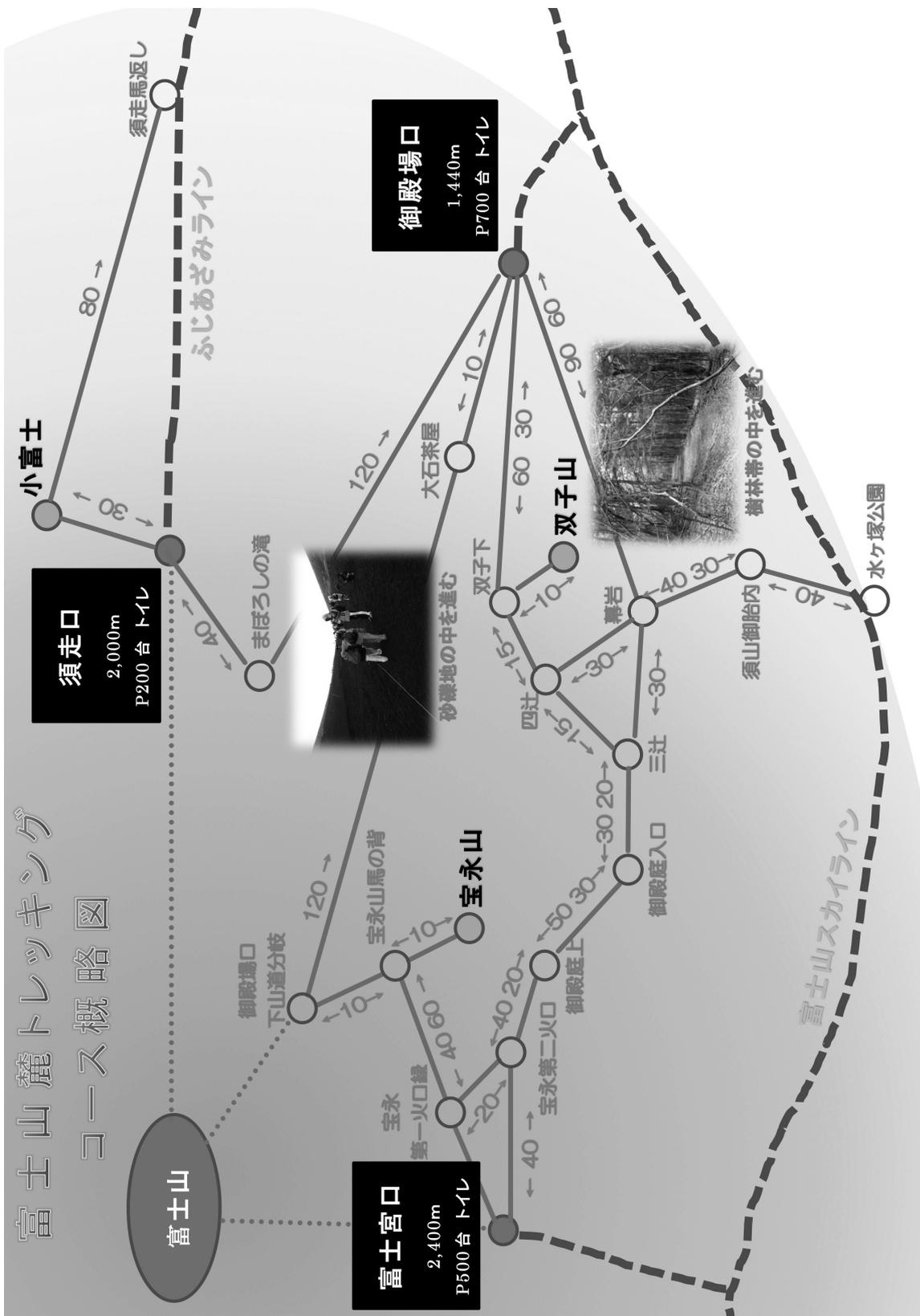
# 富士山麓トレッキング・登山

活動名	富士山麓トレッキング・登山			
概要 (セールスポイント)	標高1,400m～2,600m(ちなみに高尾山599m)のトレッキングで、素晴らしい眺望や刻々と変わる天候など富士山の自然を体験できます。スタートは「富士宮口」、「御殿場口」、「須走口」のそれぞれ5合目からとなり、目的や体力等を考慮してコースを選択できます。			
諸条件	場所	富士山麓周辺(①)	対象	小学生以上
	所要時間	4時間～8時間	人数	制限なし
	時期	5月下旬～11月下旬(7月上旬～9月上旬マイカー規制有り)	天候	荒天不可・雨天相談
活動の教育的効果	(1)登り切る、歩き通すといった達成感を味わい、自信につながります。 (2)仲間と励まし合いながら登ったり、歩いたりすることで、仲間意識が深まり協調性をはぐくむことができます。 (3)標高1,000m以上の厳しく雄大な自然を体感することができます。			
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体(個人)が準備する物	
	<input type="checkbox"/> 緊急連絡用無線(1個) <input type="checkbox"/> トランシーバー(14個) ※各上限		<input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 登山装備(カッパ、防寒具等) <input type="checkbox"/> トイレ代	
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容	備考
		事前 コース決定 事前準備・指導 (②)	<input type="checkbox"/> コースを決定し、登山計画書を作成・実施前日までに提出 <input type="checkbox"/> 登山ガイドの依頼書提出・利用申込書等と併せて提出 <input type="checkbox"/> 引率者等による事前踏査 <input type="checkbox"/> 参加者への指導	<input type="checkbox"/> ガイド謝金 1人・1回 22,000円
		出発前 実施決定の判断	<input type="checkbox"/> ガイドを依頼した場合は、午前6時に職員と相談の上決定 <input type="checkbox"/> ガイドを依頼しない場合は、出発までの所要時間を考慮した時刻に、職員と相談の上決定	<input type="checkbox"/> 判断材料 (山小屋等の気象情報)
	(30分前)	ガイド(職員) 打ち合わせ	<input type="checkbox"/> 登山計画の確認(コース、隊列等) <input type="checkbox"/> 参加者の状態の確認(体調不良等) <input type="checkbox"/> 無線機等の貸し出し	<input type="checkbox"/> 参加者名簿の提出
	(直前)	登山指導	<input type="checkbox"/> ガイド紹介 <input type="checkbox"/> 登山に関する指導(安全、トイレ等)	
		移動	<input type="checkbox"/> 各コースのスタート地点	
	40分	登山指導	<input type="checkbox"/> 高地順化(標高差に身体を慣らす) <input type="checkbox"/> 登山に関する指導(安全、トイレ等)	
	4時間～8時間	登山 (トレッキング)	<input type="checkbox"/> ガイドの指導の下、登山 <input type="checkbox"/> 交流の家への定時連絡 <input type="checkbox"/> 常に人数・健康状態の把握	
		移動	<input type="checkbox"/> 人数・健康状態の把握	<input type="checkbox"/> 交流の家に連絡
	20分	事後指導	<input type="checkbox"/> ガイドにお礼 <input type="checkbox"/> 貸出物品の返却等 <input type="checkbox"/> 登山状況の報告(職員へ)	
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 天候の変化による事故(落雷、濃霧による迷子、雨による転倒等) <input type="checkbox"/> 疲労による事故(高山病等) <input type="checkbox"/> 山の環境による事故(転倒・転落、落石、浮き石を踏んだ捻挫、はち刺され等) <input type="checkbox"/> 人的要因で起こる事故(ふざけての事故等)			
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 自然観察や自然に親しむなど、自然との関わりを目的とした場合の指導方法 <input type="checkbox"/> チームビルドを目的とした場合の指導方法			

※①、②は資料番号を示す

資料①

# 富士山麓トレッキングマップ



富士山麓トレッキング  
コース概略図

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム

## 富士山麓トレッキングコースガイド

富士山麓トレッキングの各コースは、いずれも標高1,000mを超え、自然の醍醐味を味わうことができます。しかしながら、100m高くなるごとに気温が0.6℃下がるといわれており、天候が変わりやすくなるなど自然環境も厳しくなり、それ相応の準備が必要です。

御殿場口、須走口、富士宮口に通じる道路は11月下旬から5月下旬までの間、通行止めになりますから、登山シーズンは5月下旬～11月下旬（富士宮口は6月下旬～10月下旬）となります。しかしながら、シーズン当初は積雪状態によって登山ができないことがありますし、雪融けて道がぬかるんでいることがありますので、注意が必要です。また、富士山の山開きは例年7月上旬（～9月上旬）です。

コース名	ルート	コース概略
宝永山コース 8時間	富士宮5合目④→第2火口→ 第1火口→宝永山頂⑤→大砂走り→ 御殿場口5合目	・対 象：中学生以上 ・コース：標高が高く、山頂や下山時の大砂走りから雄大な眺望が楽しめます。しかし、体力的にきついコースであり、十分な準備が必要です。
御殿庭・双子山コース 7時間	富士宮5合目④→第2火口⑤→ 御殿庭上→双子山→御殿場口5合目	・対 象：小学生以上 ・コース：宝永火口を左に、箱根外輪山を右に見ながら下ります。しばらくすると風雪により曲がったカラマツと溶岩とでコントラストされた御殿庭に出ます。双子山コースは、兄山と宝永山が連なった景色を眺望した後、御殿場口に向かいます。幕岩コースは森林を下り溶岩の連なった幕岩に到着し再び林道を通って御殿場口に向かいます。
御殿庭・幕岩コース 7時間	富士宮5合目④→第2火口⑤→ 御殿庭上→幕岩→御殿場口5合目	
双子山・幕岩コース 5時間	御殿場口5合目④→双子山⑤→ 幕岩→御殿場口5合目	・対 象：小学生以上 ・コース：砂礫地を登り、双子山頂上からの眺望を楽しみ、その後林道を下り幕岩に向かいます。
グランドキャニオンコース 4時間	須走口5合目⑥→溶岩橋→ 下小富士⑦→グランドキャニオン→ 須走口1合馬返し	・対 象：小学生以上 ・コース：溶岩橋を渡り、馬返しに続く沢沿いに下ります。急坂を降りるとグランドキャニオンの景色が広がります。
まぼろしの滝・ 御殿場コース 7時間	須走口5合目→まぼろしの滝→ 御殿場口下山道⑧→御殿場口	・対 象：小学生以上 ・コース：まぼろしの滝は5月～6月上旬の雪解けシーズンに出現します。丹沢から箱根の風景が広がります。
まぼろしの滝 往復コース 5時間	須走口5合目→小富士→須走口→ まぼろしの滝→須走口	・対 象：小学生以上 ・コース：まぼろしの滝は5月～6月上旬の雪解けシーズンに出現します。丹沢から箱根の風景が広がります。
須走口 世界文化遺産周遊コース 4時間	須走口5合目→古御嶽神社 →旧登山道→御室浅間神社跡 →雲切神社跡→女人堂跡→狩休 →須走口1合目馬返し	・対 象：小学生以上 ・コース：富士山の歴史を感じながら須走口周辺にある文化遺産等について学ぶコースです。須走口5合目を起点に下りながら史跡を巡るので、小学生でも歩くことができます。
水ヶ塚コース 5時間	水ヶ塚駐車場⑨→須山口⑩→幕岩→ 御殿場口5合目着 (コースの変更ができます)	・対 象：中学生以上 ・コース：水ヶ塚駐車場より、山道を登り樹林の先に見えるのが御殿庭です。上りが多いため体力が必要となります。

## 引率者の事前準備

### 【事前踏査】

- (1) 引率者等が実際に同じコースを歩き、ルートを知り、危険箇所等を把握することが安全管理の第一歩ですので、事前踏査をお願いします。
- (2) 都合で実施できない場合は、中央交流の家の職員から情報を得るようにしてください。
- (3) 事前踏査のポイント
  - ①前年の同時期と実施1ヶ月前程度の2回が望ましいです。
    - ・不可能であれば実施1ヶ月前程度。
  - ②ルートの確認と、ルート上の危険箇所を確認します。
    - ・危険箇所：落石、転落、浮石、狭い所、急な坂、突起物、道に迷いそうな所 等
  - ③トイレ等を確認します。
    - ・登山時・下山時の公衆トイレ
    - ・便器の個数、トイレトーパーの有無、有料・無料
    - ・ルート上で排泄しやすい場所の確認
  - ④駐車場を確認します。
    - ・場所、駐車可能台数、有料・無料

### 【安全管理】

- (1) 傷害保険への加入
- (2) 事故が起こった時の対応
  - ①傷病者が出た場合、誰が・どのように対応するのかを決めておきます。
    - ・傷病者などの本隊に遅れる者に引率者が付く場合、事前踏査に参加していないルートに不慣れな方が付くと道に迷う危険が高くなりますので、注意が必要です。
  - ②傷病者の発見者、引率者、学校（本隊）、保護者等の関係者への連絡網を決めておきます。
  - ③救助が必要な場合に備え、中央交流の家に事前に連絡方法を確認しておきます。
- (3) 登山中は、絶えず人員と健康状態を確認します。
  - ・休憩後の出発時など、必ず人員点呼をしてください。

### 【実施の判断】

- (1) 山の天候は変わりやすく、ホームページ等からの情報だけで判断するのは困難です。
- (2) 中央交流の家では、登山ガイドを依頼している山小屋（須走口5合目）の方に電話で状況を聞き判断材料としています。
  - ・登山ガイドを依頼する場合は、ガイドが家を出る時刻を考慮し、午前6時に決定することとしています。
- (3) 中央交流の家が実施不可能と判断した場合は、中止するようお願いします。
  - ・小雨等で実施可能と中央交流の家が判断した場合でも、参加者の体調等を考慮し、団体が中止することはありますので、よく職員と相談するようお願いします。
- (4) 登山中に天候が悪いなどの理由で、ガイドが継続不可能と判断した場合は中止してください。また、引率者等は継続不可能と判断した場合はガイドに相談の上決定してください（この場合、ガイドは引率者等の判断に従います）。

## 参加者への事前指導

### 【準備する物】

#### (1) 個人が準備する物

- 靴（登山靴が望ましいです。準備ができない場合ははき慣れた靴をご使用ください。その際、足が固定されるように厚手の靴下が望ましいです。）
- 長袖・長ズボン
- 防寒具（気温は100m高くなるごとに0.6℃下がり、体感温度は風速が1m/sec強くなるごとに1℃下がります。温度調整ができるように脱いだり、着たりできる物をご準備ください。）
- 雨具（セパレートタイプの物。薄手のビニール製の物は適していません。防寒具にもなりますので、しっかりとしたものをご準備ください。）
- 帽子（日射病の予防やケガ防止になります。）
- 手袋（軍手でも構いません。ケガ防止になります。）
- 着替え（汗をかいたり、雨に濡れたままだと体調を崩しやすくなりますので、下着や靴下などをご準備ください。その際、ビニール袋に入れて防水対策をしましょう。）
- ザック・水筒（傷口を洗うため水がよい）・タオル・携行食（飴やチョコレートなど）
- ウェットティッシュ（手ふぎに便利ですので、あるといい物です。）

#### (2) 団体が準備する物

- 救急用品（捻挫や切り傷など、日射病などに対応した医薬品等）
- 布製ガムテープ（ズボンの裾をテープで留めて、砂などが靴に入るのを防ぎます。）
- 携帯電話（場所によって通話が難しい場合もあります。）
- 地図・コンパス・ホイッスル・緊急連絡先リスト・参加者名簿（血液型、既往症等）

### 【登山指導・安全指導】

- (1) 靴の紐は登る時はゆるめに、下る時はきつめに結びます。
- (2) ガイドのペースに合わせて登ります。ガイドを、絶対に追い越してはいけません。グループについていけない場合は、遠慮しないで引率者に申し出てください。
- (3) 標高が高いので酸素が薄くなっています。寝不足や疲労、そして早すぎるペースは高山病になりやすいので十分に注意してください。出発時に高地順応の時間を取りますが、登山中は深く息を吸うことを心がけてください。また、水分をしっかりと取ることも高山病の予防になります。
- (4) 落ちてくる石に気をつけることはもちろんですが、石を落とさないように十分に気をつけてください。登山道以外を歩くと落としやすくなります。もし、落としてしまったら、下に向かって大きな声で伝えてください。
- (5) 浮き石に足を乗せると捻挫しやすくなりますので、気をつけてください。
- (6) ゴミは絶対に持ち帰ってください。
- (7) 富士山は国立公園なので、植物を取ることはできません。
- (8) 道に迷ったら、先ず落ち着きましょう。次いで、正規なルートを探しますが、むやみに歩きまわるとは危険です。迷ったと思える地点まで戻ります。それが無理ならば、とりあえず安全な場所で待機しましょう。

富士山麓トレッキング・登山 計画書

国立中央青少年交流の家 登山・トレッキング計画書 記入日： 月 日 記入者：															
※実施1週間前までに、必要事項を記入し必ずご提出ください。															
<b>実施団体名</b>		<small>※学校の場合は、学年とクラス数も記載</small>													
<b>実施日</b>		令和 年 月 日 ( ) ~ 月 日 ( )													
<b>活動のねらい</b>															
<b>コース</b> <small>※コース名、移動手段は該当するところに○</small>	宝永山コース 御殿庭・双子山コース 御殿庭・幕岩コース 双子山・幕岩コース グランドキャニオンコース まぼろしの滝・御殿場コース まぼろしの滝往復コース 水ヶ塚コース 須走口世界文化遺産周遊コース その他( )														
	移動手段	団体の借上げバス ・ 自家用車 ・ その他( )													
	雨天時のコース(活動)														
<b>日程</b>	予定時刻	場 所	<input checked="" type="checkbox"/> <b>実施前の確認事項</b>												
		国立中央青少年交流の家 出発	<input type="checkbox"/> 雨具を必ず用意してください。(防寒着としても活用します。)												
		登山口( )	<input type="checkbox"/> 当日の出発前に、交流の家事務室にて打合せを行います。												
			<input type="checkbox"/> 指導料(ガイド一人当たり) 富士山麓トレッキング22,000円 富士登山(1泊2日)52,000円 (ガイドの食費・宿泊費が別途必要)												
			<input type="checkbox"/> ガイドは交流の家から登山口までバスに同乗します。												
			登山ガイド(当施設)	あり ( ) 名 ・ なし											
			外部手配ガイド	あり ( ) 名 ・ なし											
		下山口( )	<input type="checkbox"/> 当該コース経験者数(引率者)												
		国立中央青少年交流の家 帰着													
<b>参加人数</b>	引率者		幼児		小学生		中学生		高校生		大学生以上		合 計		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	合計
<b>実施責任者</b>		* 実施の総責任者職名・氏名								携帯電話					
<b>引率責任者</b>		* 引率の責任者職名・氏名								携帯電話(登山ガイド依頼がある場合、当日、朝6:15に天候について連絡します。)					
~ 以下、実施当日使用(交流の家記入欄) ~															
<b>打合せ</b>	時間									場所					
	団体									所員					
	ガイド														
<b>不参加者氏名(名)</b>		(待機場所: 指導者: 携帯電話 )													
<b>定時連絡無線番号( )</b>	回数	連絡予定	連絡時間	天候	健康状態	ボイス・リムーバー貸し出し 有 無									
	第1回	登山開始時				備考									
	第2回	昼食時													
	第3回	下山開始時													
	第4回	下山完了時													

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム