

# 富士山麓トレッキング

所外での活動

標高 1,400～2,600mのトレッキングでは、素晴らしい眺望や刻々と変わる天候等、様々な富士山の自然を体験することができます。スタートは「御殿場口」「須走口」「富士宮口」のそれぞれの5合目からとなり、目的や体力等を考慮したコースの選択ができます。



場所	富士山麓周辺	対象	小学生以上
所要時間	4～8時間	人数	制限なし
時期	5～11月上旬	天候	小雨可 (荒天時要相談)
指導	指導員による指導あり	提出書類	【指導依頼申込欄】記入 実施計画書
経費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導員1名につき36,000円</li> <li>・富士登山の場合：指導員1名につき71,000円 (その他山小屋に宿泊する費用は団体で負担)</li> <li>・トイレ代(登山口によっては有料)</li> <li>・富士宮口からのトレッキングは登山料が必要となる場合があります。</li> </ul>		

活動の教育的効果	<p>(1) 登りきる、歩き通すといった達成感を味わい、自信につながる。</p> <p>(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、協調性を育むことができる。</p> <p>(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る。</p>
準備するもの	<p>団体が準備するもの</p> <p><input type="checkbox"/>個人：登山装備（雨具※セパレート推奨、防寒具等）</p> <p><input type="checkbox"/>団体：救急バッグ、トイレ代（登山口によっては有料）</p>
	<p>交流の家が貸し出すもの</p>
	<p><input type="checkbox"/>なし</p>
備考	<p><input type="checkbox"/>学校の場合、指導員は1クラスにつき1名以上を依頼すること。</p> <p><input type="checkbox"/>実施後にトレッキング指導に関するアンケートの回答にご協力ください。</p> <p><input type="checkbox"/>富士山麓トレッキングチェックリストを確認する。</p>

活動の流れ

# 富士山麓トレッキング

所外での活動

	時間	項目	内容	備考
活動内容 (手順)	事前	コース決定 申込書類提出 事前準備 事前指導	<input type="checkbox"/> コースを決定し、実施計画書を活動日の1週間前までに提出 <input type="checkbox"/> 引率者等による事前踏査 <input type="checkbox"/> 参加者への事前指導	
	当日 朝6時	実施決定の判断	<input type="checkbox"/> 職員が指導員へ天候等を確認 <input type="checkbox"/> 職員が引率責任者へ連絡し、団体は実施の最終判断をする。	
	出発 30分～ 1時間前	指導員および職員との打合せ	<input type="checkbox"/> 登山・トレッキング計画の確認 ①コースの確認 ②ガイドの配置 <input type="checkbox"/> 参加者の健康状態等の確認	
	直前	登山指導	<input type="checkbox"/> 指導員の紹介 <input type="checkbox"/> 歩き方等の注意点について <input type="checkbox"/> 高地順応（標高差に体を慣らす） <input type="checkbox"/> トイレの確認 <input type="checkbox"/> 準備体操	
	4～8 時間	登山 (トレッキング)	<input type="checkbox"/> 指導員の指導のもと、登山開始 <input type="checkbox"/> 参加者の人数、健康状態の把握 <input type="checkbox"/> 交流の家への定時連絡（4回）	
			下山・移動	<input type="checkbox"/> 参加者の人数、健康状態の確認
	10分	事後指導	<input type="checkbox"/> あいさつ	
想定される リスク	<input type="checkbox"/> 天候の変化による事故（落雷、濃霧による道迷い、雨による転倒等） <input type="checkbox"/> 疲労による事故 <input type="checkbox"/> 高山病 <input type="checkbox"/> 山の環境による事故（転倒、滑落、落石、捻挫、虫刺され） <input type="checkbox"/> 人的要因で起こる事故（不注意によるけが等）			
指導の バリエーション	<input type="checkbox"/> 自然観察や自然に親しむ等、自然との関わりを目的とした指導方法 <input type="checkbox"/> チームビルドを目的とした指導方法			