

活動名	登山・ハイキング (野外活動)										
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 困難に挑戦する心を育む。 ○ 助け合って登ることで、協調性を養う。 ○ さまざまな動植物にふれたり、頂上からの雄大な景色を眺めたりすることにより、自然に親しみ、自然を愛する心を育む。 										
条件	<p>まんたらめスタート・ゴール</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>コース</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 妙見山コース 2 妙見山・旧スキー場縦走コース 3 オーパストップコース 4 オーパストップゲレンデハイキングコース 5 オーパス頂上コース 6 オーパス頂上ゲレンデハイキングコース 7 旭川ダム公園ハイキングコース 8 前岳登山・中岳登山 ※金山滝スタートも可 </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>時間</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 往復120分 2 150分 3 往復60分 4 90分 5 往復120分 6 150分 7 往復60分 8 5時間～6時間30分(要相談) </td> <td style="vertical-align: middle; padding-left: 20px;"> <p>注: 休憩時間は含まない</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding-top: 10px;"> <p>対象 小学生以上</p> </td> <td colspan="2" style="vertical-align: top; padding-top: 10px;"> <p>人数 2人以上 (人数が多いと移動時間は長くなる)</p> </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding-top: 10px;"> <p>時期 通年</p> </td> <td colspan="2" style="vertical-align: top; padding-top: 10px;"> <p>天候 荒天不可、雨天時要相談</p> </td> </tr> </table>		<p>コース</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 妙見山コース 2 妙見山・旧スキー場縦走コース 3 オーパストップコース 4 オーパストップゲレンデハイキングコース 5 オーパス頂上コース 6 オーパス頂上ゲレンデハイキングコース 7 旭川ダム公園ハイキングコース 8 前岳登山・中岳登山 ※金山滝スタートも可 	<p>時間</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 往復120分 2 150分 3 往復60分 4 90分 5 往復120分 6 150分 7 往復60分 8 5時間～6時間30分(要相談) 	<p>注: 休憩時間は含まない</p>	<p>対象 小学生以上</p>	<p>人数 2人以上 (人数が多いと移動時間は長くなる)</p>		<p>時期 通年</p>	<p>天候 荒天不可、雨天時要相談</p>	
<p>コース</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 妙見山コース 2 妙見山・旧スキー場縦走コース 3 オーパストップコース 4 オーパストップゲレンデハイキングコース 5 オーパス頂上コース 6 オーパス頂上ゲレンデハイキングコース 7 旭川ダム公園ハイキングコース 8 前岳登山・中岳登山 ※金山滝スタートも可 	<p>時間</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 往復120分 2 150分 3 往復60分 4 90分 5 往復120分 6 150分 7 往復60分 8 5時間～6時間30分(要相談) 	<p>注: 休憩時間は含まない</p>									
<p>対象 小学生以上</p>	<p>人数 2人以上 (人数が多いと移動時間は長くなる)</p>										
<p>時期 通年</p>	<p>天候 荒天不可、雨天時要相談</p>										
提出物	<p>書類 用具貸出票</p>										
準備物	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p>貸出</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 無線機(引率者用) <input type="checkbox"/> 熊鈴 <input type="checkbox"/> 拡声器 (単3電池6本持参のこと) <input type="checkbox"/> 電子ホイッスル (単4電池2本持参のこと) </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p>団体準備(個人準備)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン、運動靴 <input type="checkbox"/> 雨具、長靴 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 塩水スプレー、ライター(ヒル対策) <input type="checkbox"/> 電池(拡声器、電子ホイッスル用) </td> </tr> </table>		<p>貸出</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 無線機(引率者用) <input type="checkbox"/> 熊鈴 <input type="checkbox"/> 拡声器 (単3電池6本持参のこと) <input type="checkbox"/> 電子ホイッスル (単4電池2本持参のこと) 	<p>団体準備(個人準備)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン、運動靴 <input type="checkbox"/> 雨具、長靴 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 塩水スプレー、ライター(ヒル対策) <input type="checkbox"/> 電池(拡声器、電子ホイッスル用) 							
<p>貸出</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 無線機(引率者用) <input type="checkbox"/> 熊鈴 <input type="checkbox"/> 拡声器 (単3電池6本持参のこと) <input type="checkbox"/> 電子ホイッスル (単4電池2本持参のこと) 	<p>団体準備(個人準備)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン、運動靴 <input type="checkbox"/> 雨具、長靴 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> リュック <input type="checkbox"/> 救急用品 <input type="checkbox"/> 塩水スプレー、ライター(ヒル対策) <input type="checkbox"/> 電池(拡声器、電子ホイッスル用) 										
展開	<p>事前</p> <ul style="list-style-type: none"> ① コースを決定し、まんたらめ職員と打ち合わせる。 ② 事前に現地調査を行い、危険箇所や所要時間を確認する。 ③ 当日や前日までの天候を見て実施の判断をする。(気温、足場、日差しなど) ※実施の可否は、現地の最新情報をもとに、まんたらめ職員と相談の上決定する。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 代表者は事務室で熊鈴と無線機を受け取る。 ② 安全面に関する注意とフィールドマナーについて指導を行う。 ※ヒル対策として塩水スプレーをする、靴下にズボンの裾を入れるなど準備をする。 ③ グループごとに順次出発する。 ④ 休憩をやや多めに取り、健康観察をその都度行う。水分補給は各自の判断で行わせる。 ⑤ 事故等、緊急事態の場合は、直ちにまんたらめ事務室に無線連絡を行う。 <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>事後</p> <ul style="list-style-type: none"> ① まんたらめ到着後、事務室に無線機・熊鈴を返却する。 ※ヒル活動期間は施設に戻ったときヒルの付着がないか一人一人確認する。 										
安全管理	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 引率者は団体の先頭、最後尾に必ず付くようにする。グループ数や必要に応じて途中にも入るのが望ましい。 <input type="checkbox"/> 登山道、コースから外れるなど、単独行動は絶対しないことを確認する。 <input type="checkbox"/> ハチやヒルなどに遭遇した際の対応について共通理解をはかる。 <input type="checkbox"/> 怪我や体調不良で動けない者が出た場合は、レスキューポイント待機の団体の救護車で搬送する。(必要に応じて、救急車要請、医療機関と連絡 まんたらめ事務室にも連絡) <input type="checkbox"/> 車道を渡る際、必ず安全確認をする。 										

登山・ハイキングコース紹介

I 妙見山登山

標高258m



㉞



ピクニックの森入り口。

㉡



花公園無料休憩所前。妙見山登山の拠点。

㉟



妙見山登山道入り口。

㉡



妙見山頂上。山道は急斜。

㉢



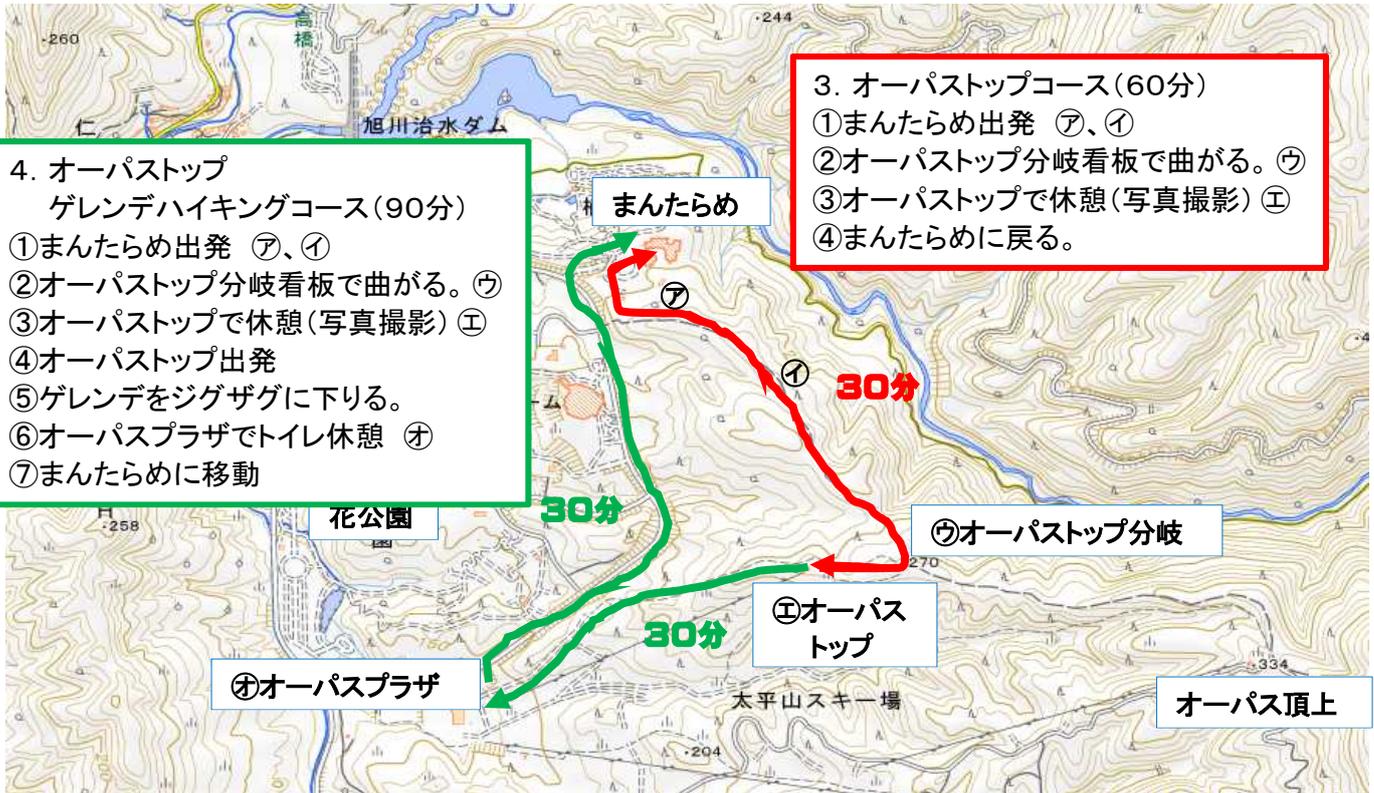
旧スキー場展望所からの眺め。



ヤマジノホトギス 9月中旬

II オーパストップ登山(オーパススキー場クワッドリフト終点)

標高270m



3. オーパストップコース(60分)

- ①まんたらめ出発 ㉗、①
- ②オーパストップ分岐看板で曲がる。㉘
- ③オーパストップで休憩(写真撮影) ㉙
- ④まんたらめに戻る。

4. オーパストップ

ゲレンデハイキングコース(90分)

- ①まんたらめ出発 ㉗、①
- ②オーパストップ分岐看板で曲がる。㉘
- ③オーパストップで休憩(写真撮影) ㉙
- ④オーパストップ出発
- ⑤ゲレンデをジグザグに下りる。
- ⑥オーパスプラザでトイレ休憩 ㉚
- ⑦まんたらめへ移動

㉗



まんたらめから広葉樹が茂る登山道へ。

①



登山道は途中からスギ林に変わる。

㉘



オーパストップ分岐の標識。
ここで進路を右に。

㉘



標識を右に曲がると、その先は
明るくなっている。

㉙



オーパストップに到着。
山並みの向こうに日本海が見える。

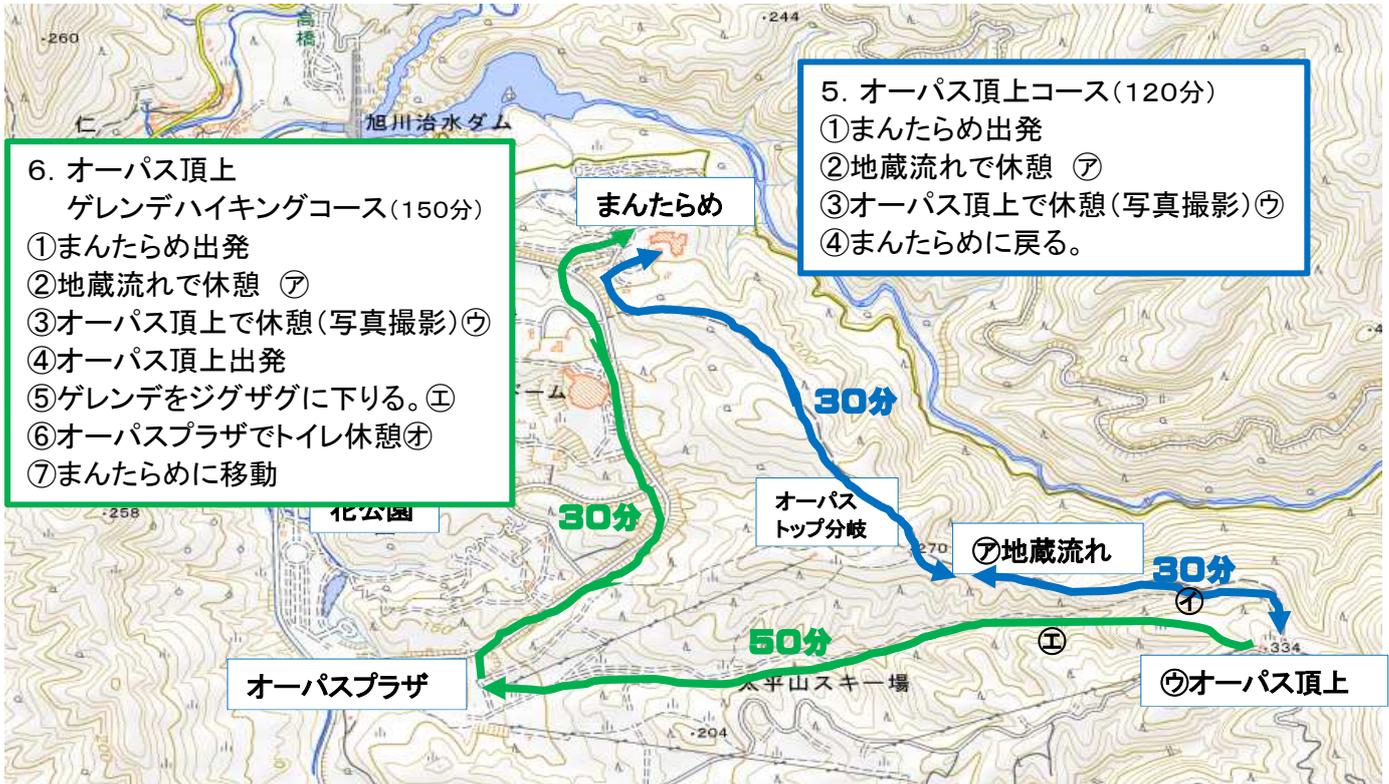
㉙



ゲレンデを降りてきた。
休憩地点となるオーパスプラザ。

Ⅲ オーパス頂上登山(オーパススキー場第2リフト終点)

標高334m



㊦



オーパストップ分岐を過ぎると
休憩ポイントの地蔵流れに着く。

㊧



山道近くの巨大な天然秋田杉。
その奥には原生林が広がる。

㊧



オーパス頂上到着。緊急車両はここで待機。

㊨



ゲレンデハイキング。
急斜面のためジグザクに降りていく。

㊯



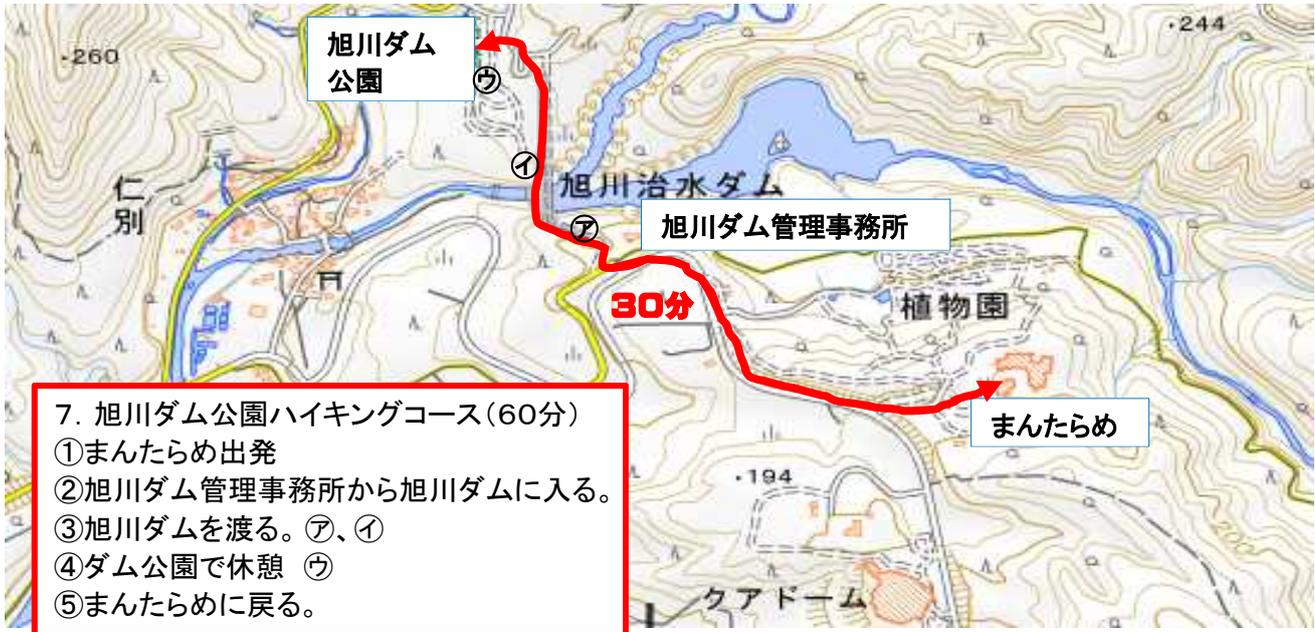
ゲレンデを降りてきた。オーパスプラザ前で休憩。



ヒメジャガ

5月下旬

IV 旭川ダム公園ハイキング



㊦ ダムをめざして(ダム管理事務所側)



ダムの上からのながめ(深緑のころ)



① ダムの上を歩く(旭川ダム公園側から)



ダムの上からのながめ(紅葉のころ)



㊧ ダム公園



㊧ ダム公園(紅葉のころ)

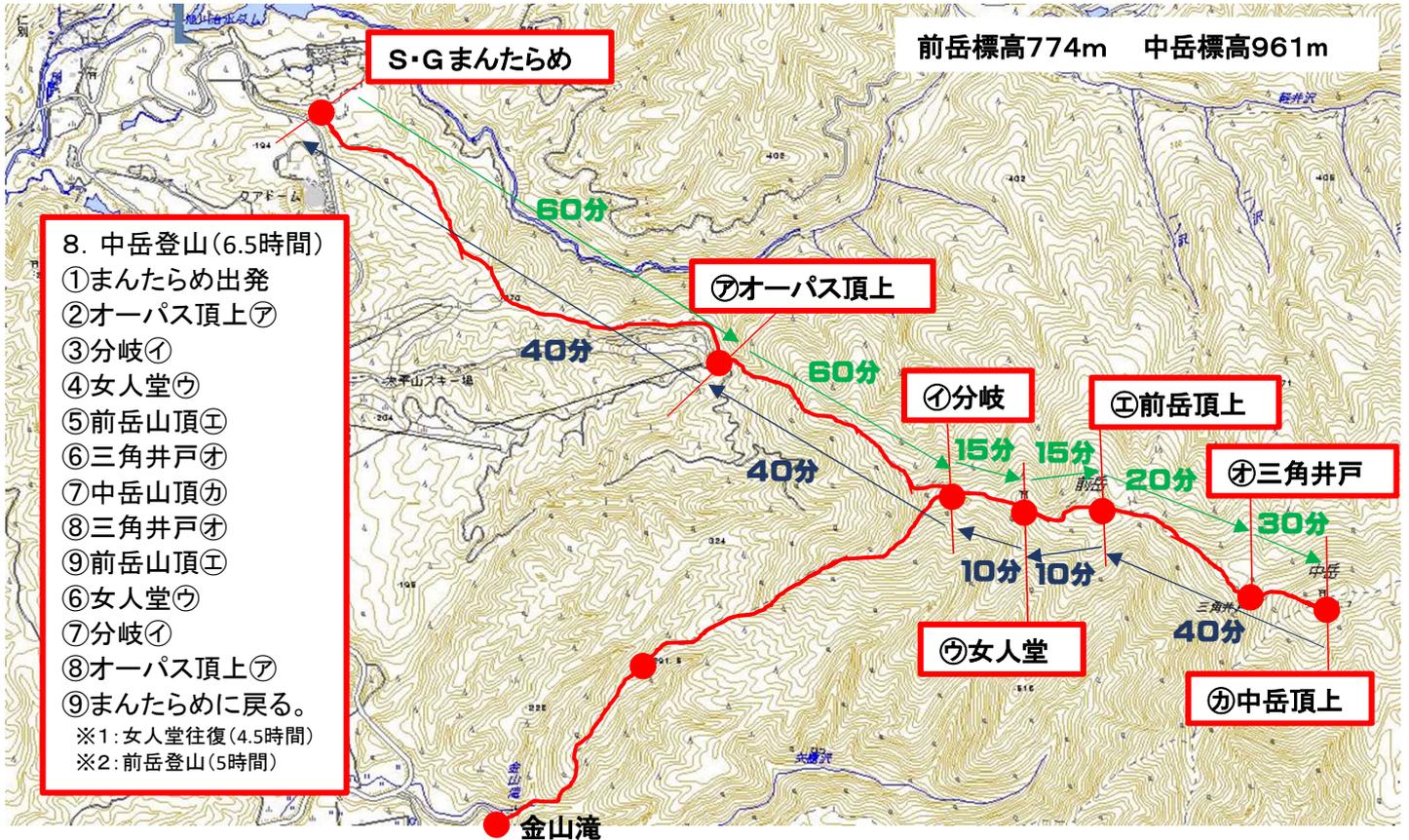


メタセコイヤ



ヤマモミジ

V 前岳登山・中岳登山1 ～まんたらめ出発コース～



㊦オーパス頂上 この先急登。



㊦オーパス頂上 標識



㊦～①途中の急登。



㊦～①途中のブナ林。分岐は間近。



①分岐の標識



㊧女人堂



㊧女人堂到着



㊧女人堂からのながめ



㊨前岳山頂



㊩三角井戸 この後、鎖場がある。



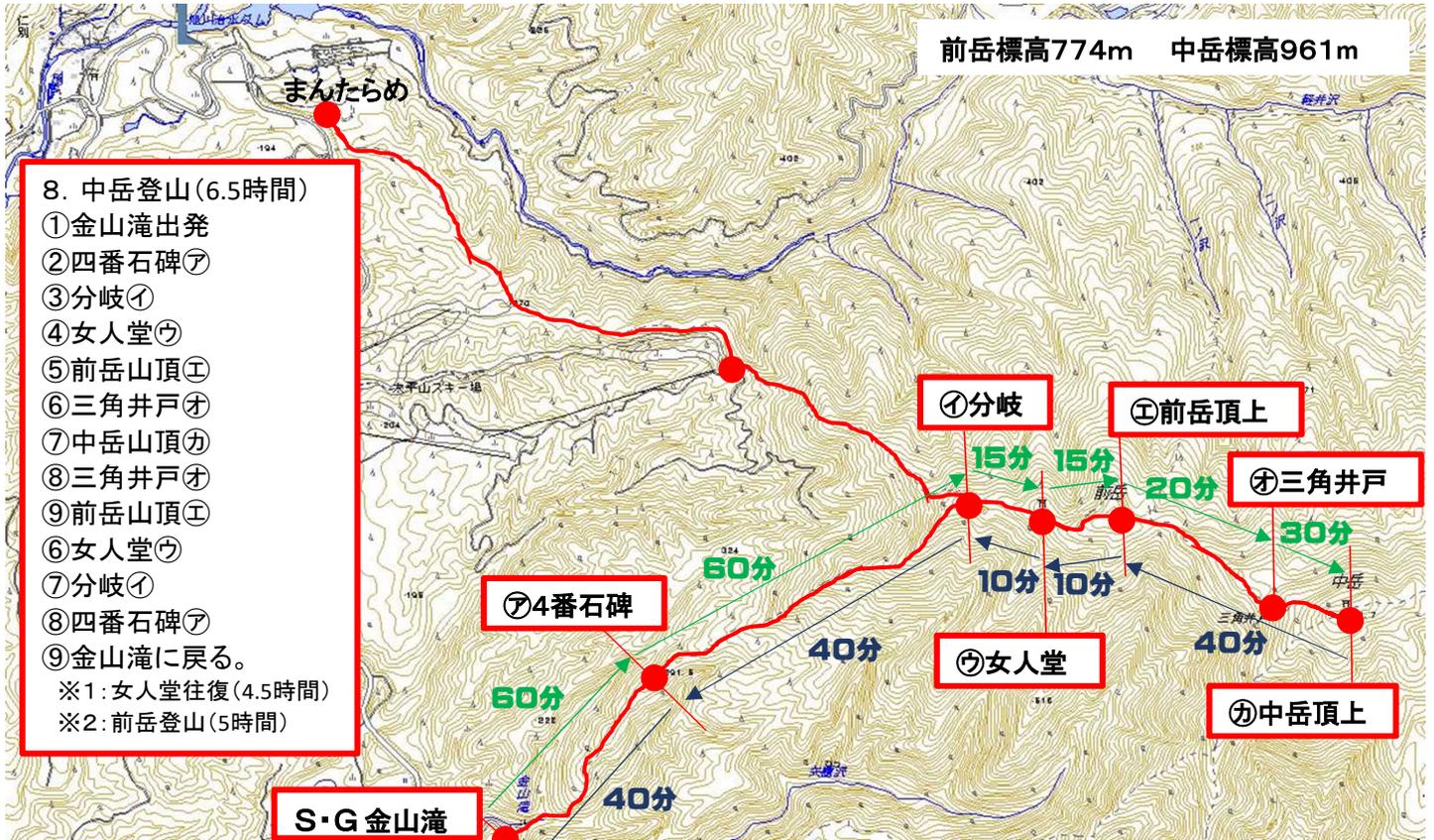
㊪中岳山頂



㊪中岳山頂からのぞむ太平山連山



V 前岳登山・中岳登山2 ～太平木曾石・金山滝出発コース～



S金山滝登山口



S金山滝 この先急登。



S～㊦途中 急登。



㊦四番石碑



①分岐到着 ブナ林。



㊧女人堂



㊨前岳山頂(4月)



㊨前岳山頂 中岳標識



㊩三角井戸



㊪～㊫ 急登



㊪～㊫ 電波の反射板

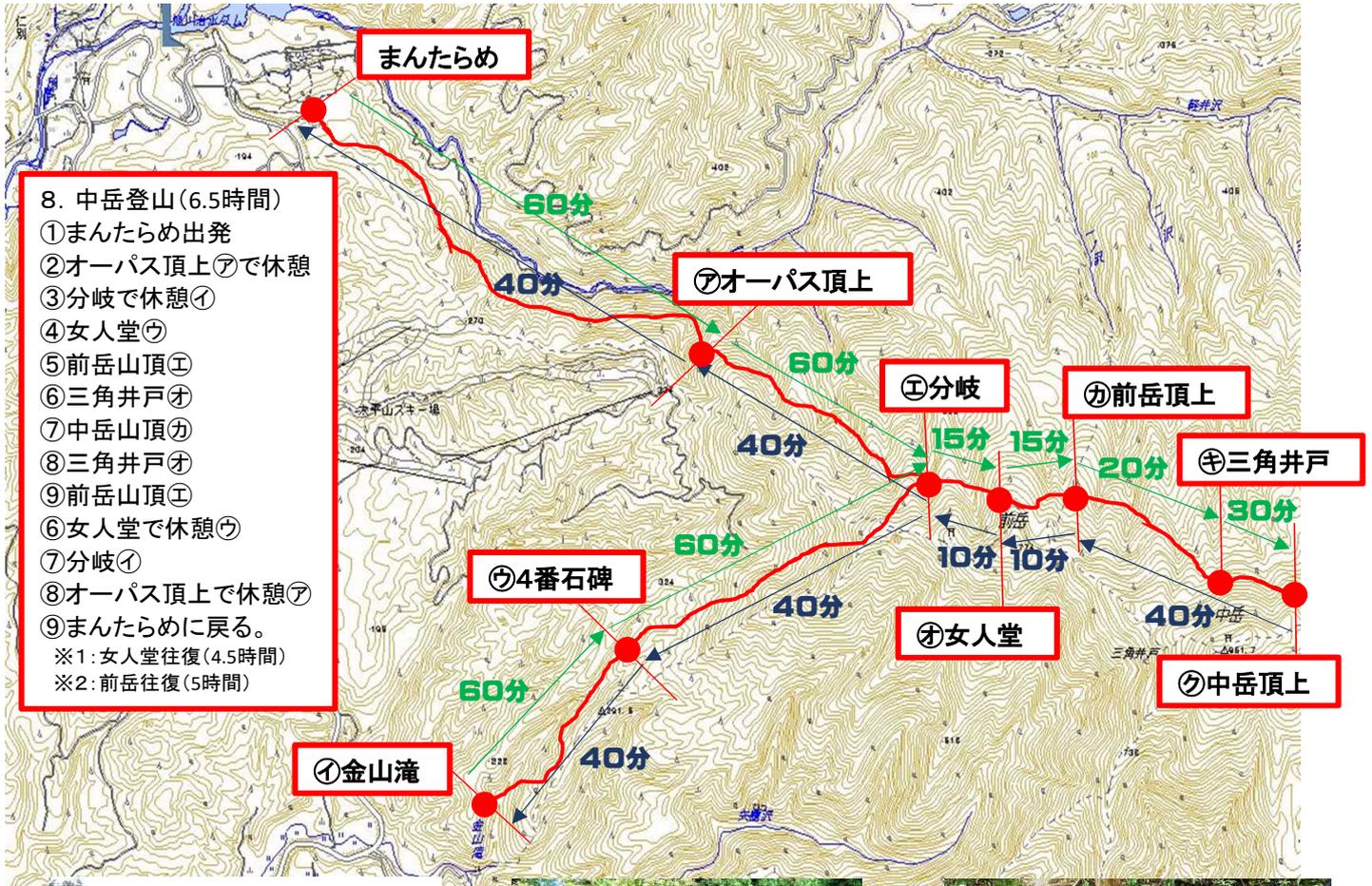


㊬中岳山頂からのながめ



V 前岳登山・中岳登山

前岳標高774m 中岳標高961m



8. 中岳登山(6.5時間)
- ①まんたらめ出発
 - ②オーパス頂上⑦で休憩
 - ③分岐で休憩①
 - ④女人堂④
 - ⑤前岳山頂⑤
 - ⑥三角井戸⑥
 - ⑦中岳山頂⑦
 - ⑧三角井戸⑥
 - ⑨前岳山頂⑤
 - ⑥女人堂で休憩④
 - ⑦分岐①
 - ⑧オーパス頂上で休憩⑦
 - ⑨まんたらめに戻る。
- ※1: 女人堂往復(4.5時間)
 ※2: 前岳往復(5時間)



④四番石碑 石碑はいくつかある。



①分岐到着 ブナ林。



①分岐の標識



④女人堂到着



④女人堂からのながめ



⑤前岳山頂



⑥三角井戸 この後、鎖場がある。



⑦中岳山頂



⑦中岳山頂からのぞむ太平山連山

