

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>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Kコース 4 オーパスKゲレンデハイキングコース 5 オーパストップコース 6 オーパストップ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>対象 小学生以上</p> <p>時期 通年</p>	<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 <p>人数 2人以上 (人数が多いと移動時間は長くなる)</p> <p>天候 荒天不可、雨天時要相談</p> <p style="text-align: right;">注:休憩時間は含まない</p>
提出物	<p>書類 用具貸出票</p>	
準備物	<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 <input type="checkbox"/>電子ホイッスル 	<p>団体準備</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 <p>(個人準備)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>水筒 <input type="checkbox"/>軍手 <input type="checkbox"/>リュック <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1台につき単三6本、電子ホイッスル1台につき単四2本) <input type="checkbox"/>タオル <input type="checkbox"/>帽子 <input type="checkbox"/>救急用品
展開	<p>事前</p> <ul style="list-style-type: none"> ①まんたらめ職員と打合わせをして、コースを決定する。 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/> <p>当日</p> <ul style="list-style-type: none"> ①貸出用具の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」等の準備をする。 ③グループごとに順次出発する。 ④休憩を多めに取り、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、速やか対応し、まんたらめ職員と情報を共有する。 <hr/> <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。 ※入館する前に、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"> ・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。 ・怪我人や体調不良者が出た場合を想定して、緊急対応計画を立てる。 ・安全に関する事前指導を徹底する。(交通ルール 集団行動 野生動物への対応 等) 	

登山・ハイキングコース紹介

I 妙見山登山

標高258m



㊦ピクニックの森 入口



㊧花公園 無料休憩所前



妙見山登山の拠点

㊨妙見山頂上(妙見堂)



山道は急斜。



妙見山登山道入り口。

㊩旧スキー場展望所



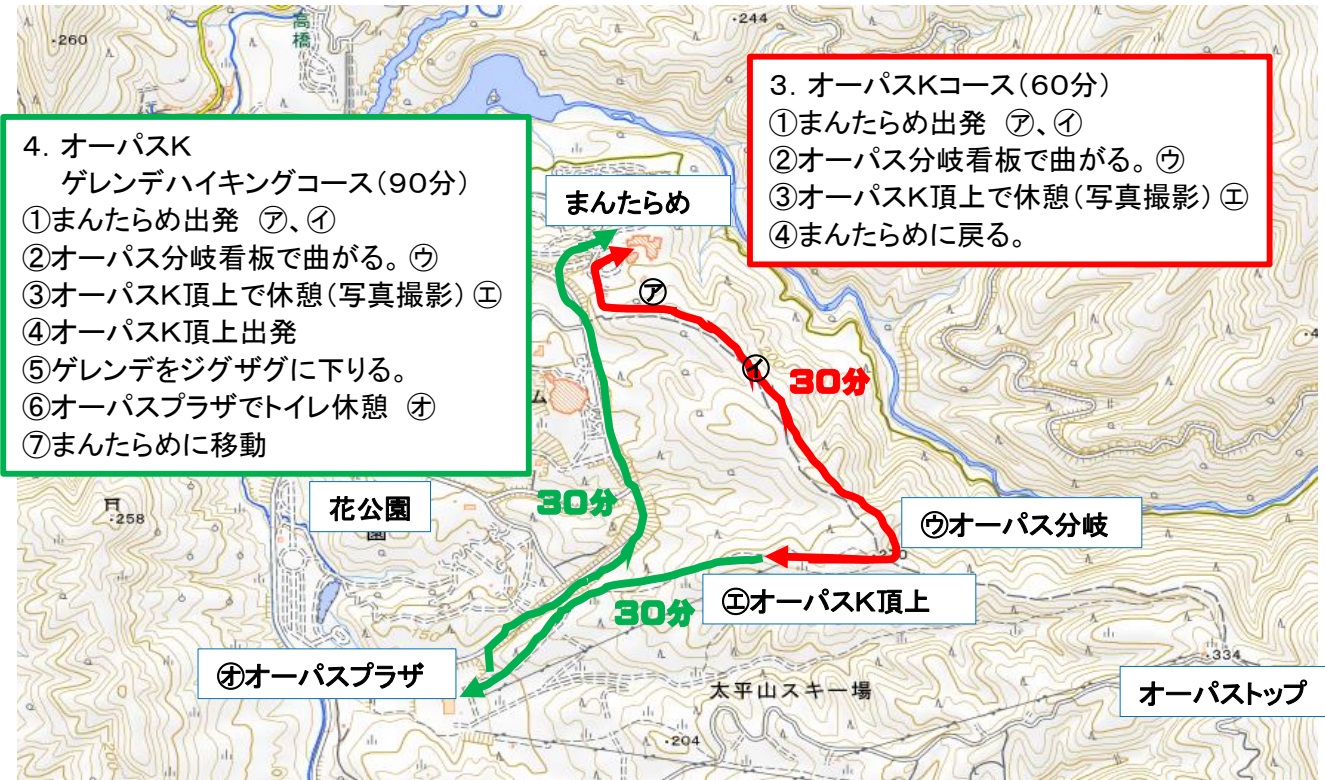
絶好の風景。



ヤマジノホトトギス 9月中旬

II オーパスK登山(オーパススキー場クワッドリフト終点)

標高270m



4. オーパスK
ゲレンデハイキングコース(90分)
- ①まんたらめ出発 ㉞、①
 - ②オーパス分岐看板で曲がる。㉞
 - ③オーパスK頂上で休憩(写真撮影) ㉞
 - ④オーパスK頂上出発
 - 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 ㉞
 - ⑦まんたらめに移動

3. オーパスKコース(60分)
- ①まんたらめ出発 ㉞、①
 - ②オーパス分岐看板で曲がる。㉞
 - ③オーパスK頂上で休憩(写真撮影) ㉞
 - ④まんたらめに戻る。



まんたらめから広葉樹が茂る登山道へ。



登山道は途中からスギ林に変わる。



標識を右折する。



標識を右に曲がると、その先は明るくなっている。



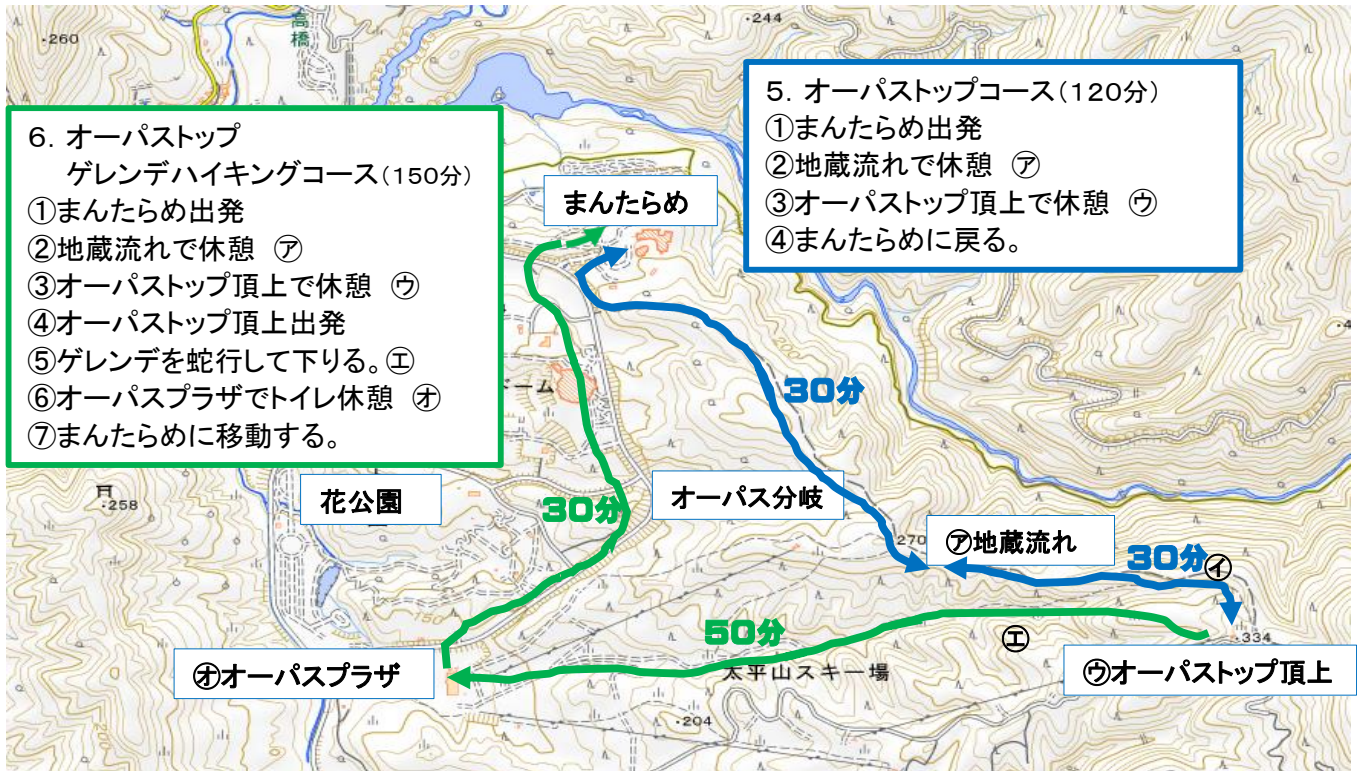
山並みの向こうに日本海が見える。



休憩地点。

Ⅲ オーパストップ登山(オーパススキー場第2リフト終点)

標高334m



6. オーパストップ
グレンデハイキングコース(150分)
- ①まんたらめ出発
 - ②地蔵流れで休憩 ㊦
 - ③オーパストップ頂上で休憩 ㊧
 - ④オーパストップ頂上出発
 - ⑤グレンデを蛇行して下りる。㊨
 - ⑥オーパスプラザでトイレ休憩 ㊩
 - ⑦まんたらめに移動する。

5. オーパストップコース(120分)
- ①まんたらめ出発
 - ②地蔵流れで休憩 ㊦
 - ③オーパストップ頂上で休憩 ㊧
 - ④まんたらめに戻る。

㊦地蔵流れ



オーパス分岐の先にある休憩ポイント。

㊩



山道近くの巨大な天然秋田杉。

㊧オーパストップ頂上



絶好の風景をバックに記念写真。

㊨



グレンデハイキングは蛇行して安全に。

㊩オーパスプラザ



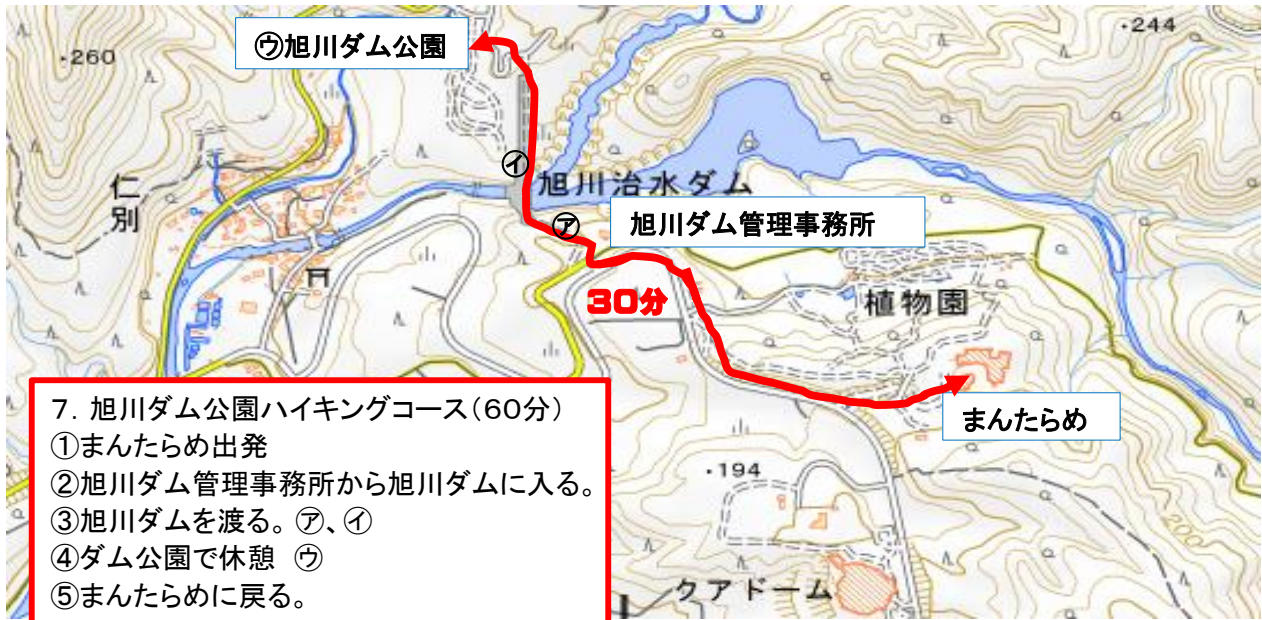
グレンデを降りてきた。オーパスプラザ前で休憩。



ヒメシャガ

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)



㊨ダム公園



㊧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(紅葉のころ)

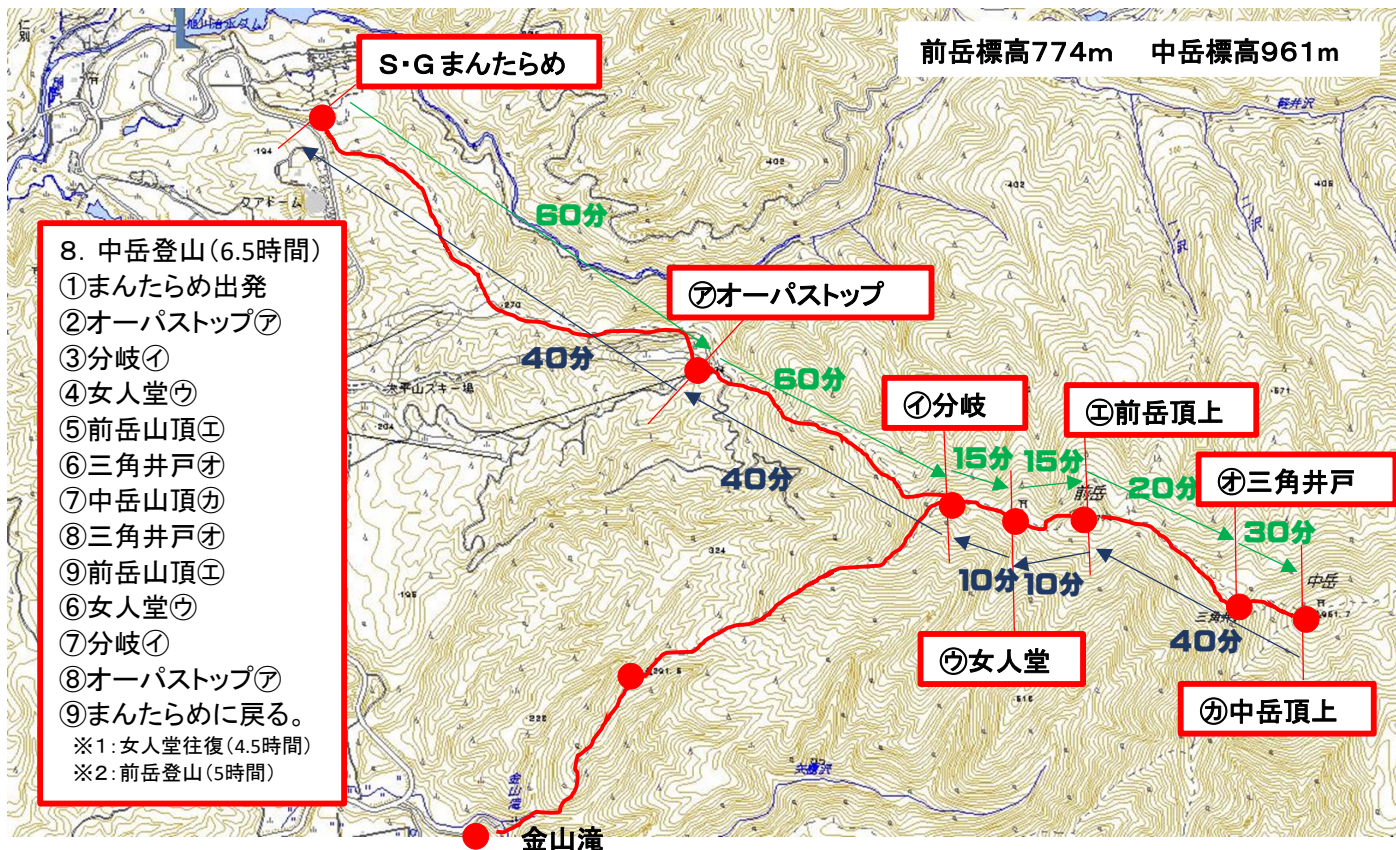


メタセコイヤ



ヤマモミジ

V 前岳登山・中岳登山 ～まんたらめ出発コース～



8. 中岳登山(6.5時間)
- ①まんたらめ出発
 - ②オーパストップ㊦
 - ③分岐①
 - ④女人堂㊤
 - ⑤前岳山頂㊩
 - ⑥三角井戸㊜
 - ⑦中岳山頂㊞
 - ⑧三角井戸㊜
 - ⑨前岳山頂㊩
 - ⑥女人堂㊤
 - ⑦分岐①
 - ⑧オーパストップ㊦
 - ⑨まんたらめに戻る。
- ※1: 女人堂往復(4.5時間)
 ※2: 前岳登山(5時間)

㊦オーパストップ頂上



㊦オーパストップ頂上 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



㊩前岳頂上



㊜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

