



登山に関する 手引き



独立行政法人 国立青少年教育振興機構

国立大雪青少年交流の家

はじめに

十勝岳(2,077m)を主峰とする雄大で秀麗な十勝岳連峰の山々、その麓に広がるエゾマツ・トドマツの原生林、これに続く美しい丘の風景は、自然豊かなこの北海道においても第一級の自然景観であるといえます。

当大雪青少年交流の家はこの十勝岳連峰の麓に位置し、このすばらしい自然をフィールドとして、様々な自然体験活動を行っており、その中核をなすのが「登山活動」です。

登山活動は、雄大な山々の麓に入り、その息吹を感じながら自然とふれあうことのできる最高の自然体験活動です。もちろん、頂上に立つことで何物にも代え難い達成感を味わうことができるのですが、登山活動で得られるものはそれだけではありません。

一步一步踏み出すその登山道では、小動物や高山植物など豊かな自然とのふれあいがあり、森林限界を超えた世界には日常では出会うことのできない景色が広がっています。

また、仲間と同じ体験を共有することで集団としての一体感を味わったり、自然の懷に抱かれながら自分と向き合い、自分を見つめ直したりすることができるでしょう。登山活動とは、可能性に満ちあふれたすばらしい体験活動なのです。

本書は、学校をはじめとする団体が、当大雪青少年交流の家での登山活動を企画・実施する際の手順と、登山をする上での安全管理の手だてを整理したものです。

本書が、当大雪青少年交流の家で研修される方はもとより、登山というすばらしい活動に興味をお持ちの方々に広くご利用いただければ幸いです。

本書を作成するにあたって、野外学校Feel Our Soul主宰 戸高 雅史 氏をはじめ、美瑛山岳連盟の 内藤 美佐雄 氏など多くの方々のご協力をいただきました。この場を借りて厚くお礼申し上げます。

国立大雪青少年交流の家所長

大 越 孝 夫



目 次

はじめに	1
I 十勝岳連峰のフィールド	
1 十勝岳連峰の自然	7
2 十勝岳連峰で見られる動植物	10
II 登山活動	
1 登山の計画を立てる	17
(1) 登山の目的を設定する	
(2) 登山コースと目的地を決める	
(3) 登山行程を決める	
(4) 児童生徒の隊列や、引率者の配置	
(5) 団体としての体制づくり	
2 事前の準備	21
(1) 交流の家職員との打ち合わせ	
(2) 事前踏査の実施	
(3) 個人装備・団体装備の準備	
(4) 連絡方法の確立	
(5) 緊急時に備えて	
(6) 職員や保護者への説明	
(7) 参加者への事前指導	
コラム 1 体に負担をかけない歩き方	28
3 登山直前にすること	29
(1) 実施の判断について	
(2) 参加者の把握	
(3) 安全指導	
4 登山中の行動	31
(1) 登山中の参加者把握	
(2) ペースづくりと休憩	
(3) 登山中のマナー	
(4) 登山中に考えられる危険と、その対策	
コラム 2 飲料水のハナシ	34
5 登山を終えて	35
(1) 登山を終えてすべきこと	
(2) 反省を次に生かす	
コラム 3 行動食(おやつ)のハナシ	36

Ⅲ 登山コースの紹介

1 十勝岳コース	38
(1) 望岳台～避難小屋	
(2) 避難小屋～スリバチ火口	
(3) スリバチ火口～十勝岳山頂	
(4) 望岳台～雲の平	
十勝岳登山マップ	望岳台～十勝岳山頂コース
	望岳台～雲の平コース
2 富良野岳コース	44
(1) 十勝岳温泉～上ホロ分岐	
(2) 上ホロ分岐～稜線分岐	
(3) 稜線分岐～富良野岳山頂	
富良野岳登山マップ	富良野岳コース

Ⅳ 資料編

1 怪我・病気の対処法	50
2 歩き方・休憩のとりかた	52
3 大雪青少年交流の家での取り組み	57
4 無線機の使用法	60
5 登山計画書について	61
6 緊急時の連絡先一覧	65

Ⅴ 登山活動を行う際のチェックリスト

