



【ワンヘルスとの関連性】

- 柱3:環境保護
- 柱5:健康づくり

# 英彦山登山



## 1 活動のねらい

コミュニケーション能力	自分のことは自分でする	何事も最後までやり遂げる	リーダー性	自己をふり返り、集団を見つめ直す	自然に親しみ、環境について考える
○	○	◎	○	○	◎

## 2 概要



修験の山である英彦山登山を通して、自然や四季を堪能しながら心身を鍛えることができます。仲間との励まし合いにより連帯感が高まり、登頂することで大きな達成感を感じることができるでしょう。

## 3 対象及び活動形態

小学生～成人

## 4 活動の流れ

### 事前説明

めあての確認→持ち物の確認→登山コースの確認と諸注意→トイレを済ませる

### 活動

- ① 青年の家出発
- ② 中岳で昼食
- ③ 下山



必ず事前の踏査をして、コースの状況を理解しておきましょう。(安全確認・休憩場所・トイレの場所・必要時間等)

対象や活動のねらいに合った山やルートを選びましょう。

バードラインコース	青年の家→バードライン→中岳→バードライン→青年の家 ★中岳への比較的楽なコース	4.5時間～5.5時間
北西尾根コース	青年の家→北西尾根コース→中岳→北西尾根コース→青年の家 ★中岳への最短コース	4.5時間～5.5時間
表参道コース	青年の家→奉幣殿→中岳→奉幣殿→青年の家 ★奉幣殿を経由するコース	6.5時間～7.5時間
北岳コース	青年の家→豊前坊→北岳→中岳→北岳→豊前坊→青年の家 ★北岳を通過して中岳に至るコース	6時間～7時間
鬼杉コース	青年の家→奉幣殿→大南神社→鬼杉→大南神社→奉幣殿→青年の家	4時間～5時間

往復時間(休憩時間除く)

※登山時間はあくまでも目安です。人数や対象者の体力・年齢等に応じて異なる場合があります。

### 活動後

人数・健康状態の確認→振り返り→青年の家職員に帰着の連絡

## 5 準備

『青年の家』 コース図、ゴールゲート

『個人』 帽子、手袋(軍手)、水筒、カッパ、野外活動に適した服装(長袖・長ズボン・着替え)  
時計、登山靴(運動靴)、厚靴下、タオル、ちり紙、リュックサック、ビニール袋、昼食等

『団体』 救急用品、笛等