

5	《登山》 立山 [雄山] (3,003m) ～登山の神髄！3,003mの頂上へ～	ガイドを頼む場合、立山ガイド協会（076-462-9971） ガイドを頼まない場合、指導者事前体験（下見）が必要		
		主なねらい	適 期	7～9月
	◎たくましい体と心を育てる	所要時間	1日	
	◎自然の雄大さを感じる	対 象	小学校高学年～	
準備物	個 人	学 校 ・ 団 体		
	○装備 ①日帰りの場合（必要に応じて②を加える） ナップザック（ディパック）、水筒、雨具（上下）、ゴミ袋、筆記用具、防寒着（フリースなど）、ティッシュ、非常食（お菓子、甘味料等）、着替え（靴下、下着、シャツ）昼食用弁当 ②宿泊や縦走の場合（①の他に必要と思われるもの） 着替え（靴下等も含めて）、懐中電灯	○装備 ①日帰りの場合（必要に応じて②を加える） 個人携行品の他、地図、コンパス、ホイッスル、無線機、トランシーバー、救急薬品（鎮痛剤、酔止、解熱剤、胃腸薬、固定テープ、三角巾、副木） ②縦走の場合（①の他に必要と思われるもの） ロープ（6～9mm）		
	○服装 長袖（下に半袖を着て暑い場合は脱ぐ、休憩時には再び長袖を着るように）、長ズボン、帽子、手袋、サングラス（残雪がある場合）、登山靴（トレッキングシューズが適するが、運動靴でも可）			

## 1 登山開始直前の指導(室堂ターミナルで)

### (1) 健康チェック

- ・バス酔い、腹痛、高山病症状がないか、確認します。

### (2) 用便の徹底

- ・雄山を目指す団体については、一の越に公衆便所があります。

### (3) 服装等の確認

- ・気象条件に応じた適切な服装をする。真夏でも3,000m級の稜線では朝夕10度を下回り、さらに強風が吹いた場合には、体感温度は冬並みとなる場合もある。
- ・シューズのひもをしっかりと結ぶ。
- ・帽子をしっかりとかぶる。飛ばないように(特に風の強い時は注意)
- ・ナップザック（ディパック）を確認する。(ひもが結んであるか、ザック以外に首や肩に物を下げていないか、ザックが体から下がっていないか、他)

### (4) 登山隊形の確認

- (例)            1班                    2班                    . . .                    n班
- (先導者) (リーダー) . . . (リーダー) . . . (リーダー) . . . (リーダー) . . . (救護担当) (後尾者)
- ・隊列から遅れると予想される児童・生徒をできるだけ前に位置させる。
  - ・フリーの指導者を配置し、緊急時の対応者とする。

2 室堂（2,450m）～一ノ越（2,705m）までの道程



雄山頂上に向けて出発



雪渓が残っている場合あり。  
歩行には十分注意！



一の越に到着。  
しばしの休憩。

3 一ノ越（2,705m）～雄山頂上（3,003m）までの道程



雄山に向けて再び出発



三の越で少し休憩



険しいガレ場  
浮き石注意！



立山（雄山）頂上に到着



最高の天気の下、記念撮影

詳細はホームページ参照  
※登山をする際により細かい  
資料を掲載しています

自然の家では、「立山登山自  
然観察ノート」を借りること  
ができます。