

3	《登山》 大辻山 (1,361m)		<b>要：下見</b>	
	～1,000m級の本格登山 立山連峰の展望が最高～			
主なねらい		適 期	5月～10月	
◎たくましい体と心を育てる		所要時間	1日	
		対 象	小学校高学年～	
準備物	個 人		学校・団体	自然の家
	○服装・装備 ・長袖、長ズボン、トレッキングシューズ、はき慣れた靴または長靴、軍手、帽子 ※黒っぽい色の服装は避ける（ハチ対策） ・荷物はザック1個にまとめる ※両手が自由に動かせるように ※水筒を肩から下げないように注意 ・天候の急変に備え、雨具も用意 ・夏場は虫よけスプレーがある方がよい		・関連学習に必要な用具 ・ライト	・無線機 ・すず ・トランシーバー ・地図 ・コンパス ・関連学習に必要な道具等



### 1 活動の留意点

- 一斉活動・・・隊列を組む、指導者の位置

### 2 配慮する事項

#### (1) 計画

- ・立山登山の次に達成感のあるメインプログラムです。めあてのめたせ方や体力づくりなど事前の取り組みが登頂の大きなカギになります。
- ・出発時間は遅くとも8：30頃までにできることが理想です。遅くなる分、焦りが出たり、雷の危険性が増したりします。前日の準備時間、起床時間、朝食時間を設定してください。
- ・長尾峠までマイクロバスが入ることができます（大型バスは無理です）。それを利用して、1日目にマイクロバスで10時頃に長尾峠に到着し、出発することも可能です。その場合、帰りが遅くなる場合がありますので、日の長い頃が適しています。

#### (2) 安全な登山のために

- ・先頭と最後尾（無線機携帯）には、実地踏査した指導者を配置すると指示が出しやすくなります。
- ・人数の多い団体の場合、長尾峠までに先頭と最後尾が1kmぐらい離れ、時間がかかる場合が多いです。ここの時間の短縮が安全な登山を実施する上で重要です。

- ・登山経験が少ない場合には疲労を伴います。また、数箇所の分岐点があるため、指導者を先頭部分に多く配置すると対応しやすくなります。同時に、列のところどころに指導者を配置し、常に健康等をチェックをすることも忘れないでください。
  - ・隊列よりかなり遅れるような児童・生徒がいる場合には、遅れたグループをまとめる指導者が必要になるので、計画の段階から配慮してください。
  - ・夏場は、水分の補給が特に大切になります。（体重×5×行動時間＝必要水分量の目安（ml））
- (3) 楽しくめあてを達成できる登山のために
- ・自然の家からは歩いて登山できる山ですが、1日の活動としてゆとりのある計画を立てることが大切です。
  - ・山頂からは、大日岳が手に取るように近くに見えます。また、立山連峰や称名滝、国立立山青少年自然の家等、360度の大自然が楽しめます。

### 3 学習・体験のポイント（日程概略例）

7：00 早出し朝食（弁当を食堂出口で受け取る）	
8：00 出発 【所から長尾峠（4.7kmはアスファルトの林道です。）】	
9：20頃 長尾峠着（人数が多いと時間がもう少しかかる） 休憩10分（夏場；仮設のトイレ有り）	
本道ルート	白岩川ルート
9：30 出発	9：30 出発
9：40頃 林道9番の標識から、 大辻登山道（通称；本道）へ	9：45頃 林道10番の標識から 白岩川ルート入り口
11：00頃 大辻9番の標識のT字路	10：45頃 白岩8番
11：30頃 頂上着	休憩
	11：00頃 出発
	11：40頃 頂上着
昼食 1時間程度 ・山頂では約50人、山頂手前の広場で100人程度休憩することができます。 12：30 下山 下山は本道ルート 14：00 長尾峠 休憩 15：30 所着	

### 4 その他

- 自然の家から
  - 来拝山まで約1時間
  - 城前峠まで約25分
  - 長尾峠まで約1時間30分
- 長尾峠から大辻山頂上まで
  - ・本道ルート 約2時間
  - ・白岩川ルート 約2時間30分

