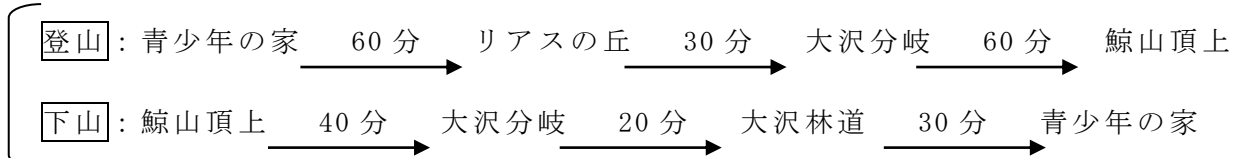


## 1 活動の概要

山名	標高	コース	所要時間	登山可能期間
くじら 鯨山	610.2m	リアスの丘コース	約6～7時間	通年※春～秋が望ましい

※鯨山の登山コースはいくつかありますが、青少年の家から登山をする場合は、「リアスの丘コース」をお勧めします。（その他のコースについては各団体でご確認ください。）

<リアスの丘コース> 登山：約2.5時間、下山：約1.5時間、計6～7時間（昼食休憩等含む）



※HP内『マリンランド陸中鯨山登山マップ』参照

## 2 ねらい

- 健康な身体、強靱な精神力を養う。
- 自然界の動植物の生態を知り、自然愛護の心を養う。



## 3 準備・服装

個人・団体	軍手、帽子、履きなれた靴、水筒、雨具、救急用具、ビニール袋、トランシーバーまたは携帯電話等、その他必要なもの（弁当・補食）
貸出できる物	熊よけ鈴、トレッキングポール、鯨山登山ガイド（地図） ※数に限りがあるため、貸出できない場合もあります。 （詳しくはご相談ください。）

## 4 歩き方と休憩のとり方（参考）

- バランスを整え、足全体を使ってリズムカルに歩く。上体は軽く前傾し、足を身体で導くようにする。また、膝のバネを十分に使って歩く。
- 歩き始めて30分で3～5分の休憩をとり、あとは1時間に5～10分の休憩をとるようにする。昼食時の休憩は、40分～60分くらい（食事時間を含む）が適当。
- 基本的隊列（例）

（先頭）

（最後尾）

リーダー（引率者）→ 足の弱い人 → 他のメンバー → サブリーダー（引率者）

※引率者は、先頭・後尾（可能であれば中間）に配置し、児童生徒の人数や健康状態の把握につとめる。

## 5 留意事項

- 各団体で必ず事前に実地踏査を行い、コースの把握と危険箇所等の把握に努める。
- 登山実施日および登山の前後の活動は、ゆとりのあるプログラムを計画する。
- 体調の悪い人や持病を持っている人は、無理をしない。
- 出発前にトイレを済ませる。
- 登山中は、コースの逸脱、石を蹴る、走る、押す等、マナーに欠ける行動をしない。
- ゴミは必ず持ち帰り、植物や樹木をむやみに採取したりしない。
- 必ず持参した飲み物で水分補給をする。（沢水は飲まない。）
- 登山実施の可否は、各団体が決定する。  
（青少年の家は、相談にはのるが、最終的な判断は各団体が行う。）