

おくたま登山学校 2019 第 2 回 実技講習 1 2019/5/25(土)

■ 集合日時と行動予定

2019/05/25 (土曜) 9 時 JR 青梅線古里駅集合
欠席、遅刻は松本まで (080-4189-7262 keiziweb@gmail.com)

9:05~9:20 開会行事 (講師紹介、説明・注意、準備体操)
9:30 古里駅出発 → 長福寺 → 12:20 大塚山(昼食) → ビジターセンター → 14:00 御岳山頂
→ 15:30 ケーブルカー御嶽山駅 → JR 御嶽駅 (16 時半解散)

歩行距離 6.7km 累計標高：上り 860m 下り：300m

古里駅から長福寺を経て大塚山に登り、御岳山に抜けます。地形、地図記号、等高線などをよく観察して現在地を特定してください。また奥多摩の草花も観察しましょう。草花の名前、色、特徴、咲く季節や場所などを学びましょう。

■ 講師 & スタッフ

読図：奥田 指導：遠山 自然保護：藤田 スマホ GPS：松本圭司
班リーダー：奥田、遠山
スタッフ：沢口

■ 持ち物チェックリスト (重さ： kg)

- 飲料水 (リットル) 昼食・予備食 ()
- 雨具 登山靴 防寒具 手袋 帽子 スパッツ サングラス
- ヘッドライト ザックカバー コンパス
- ストック 保険証 スマートフォン モバイルバッテリーと充電ケーブル
- ファーストエイドキット 保険証 筆記用具

その他の持ち物 (各自書き足してください)

■学んだことや感想を書きましょう（書き溜めると貴重な資料に！）

■読図（読図のコツ、地形や記号の読み方、種類など）

■自然観察（見つけた草花の色、形、季節、場所など）

■装備や食べ物は？重かった？足りた？

■体調は？疲労度は？痛いところがありますか？

■今後の課題、学びたいこと