

# おくたま登山学校 2019 第 3 回 実技講習 2 2019/6/22(土)

## ■ 集合日時と行動予定

2019/06/22 (土曜) 9時20分 東京都檜原都民の森集合

JR武蔵五日市駅発、都民の森行 8:10 のバスがあります。乗り場は 1 番です。  
マイカーの方は直接東京都檜原都民の森へ行って売店の前辺りでお待ち下さい。  
欠席、遅刻は松本まで (080-4189-7262 keiziweb@gmail.com)

9:25~9:40 開会行事 (講師紹介、説明・注意、準備体操)

9:45 出発 → 10:30 三頭大滝 → 11:50 大沢山 → 12:30 三頭山避難小屋 (昼食) → 13:40 三頭山 → 14:40 鞘口峠 → 15:20 駐車場 帰りのバス: 15:50、16:45

歩行距離 6.2km 累計標高: 上り 680m 下り: 680m

梅雨の三頭山で気象と悪天候時の行動を学びます。天気を知り、悪天候時の歩き方や行動指針、緊急避難の方法を身につけましょう。そして、学んだことは帰ってから復習しましょう。復習なしに実践は出来ません。

## ■ 講師 & スタッフ

気象委員会: 真島

プロガイド機構: 大西、切嶋

おくたま登山学校: 松本、佐藤、野崎

## ■ 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！）

■気象観察（観天望気、天気図）

■悪天候時の対応について

■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