

## 市民講座 「安全に山を登る」ハイキング講習 実施要項

- 主催 : さいたま市山岳連盟 後援 : (公財)さいたま市体育協会
- 実施日時 : 5月27日(日) 東吾野 8時10分集合(西武秩父線)  
\*参考タイム:大宮駅(6:37)ー川越駅(7:01/7:07)ー東飯能(7:37/  
西武線乗換 東飯能7:54)ー東吾野駅(8:08)
- 集合場所 : 東吾野駅前広場(西武秩父線) 3個有、東飯能利用も可乗り遅れ注意
- 山域 : 奥武蔵 飯能アルプス 天覚山(△445.4m)・大高山(493m)
- 参加費用 : 2,000円(資料代、写真、保険含む)・・・(当日、集合時に徴収)
- 募集人員 : 40名(応募多数の場合は抽選、結果は申込者全員に通知)  
行動中は約10名の班構成で行動
- スタッフ : CL(チーフリーダー)・SL(サブリーダー)、正・副班長を付ける、  
先導、医療、カメラ、遊動等
- 行程 : 標準歩行時間 約7時間(休憩・講習等を含む)  
東吾野駅発9時……天△445.4m(地図読み等講習・早昼・)…p392m  
休……大高山493m休……林道……吾野駅16時迄に到着予定
- 装備・食料 : 通常の日帰りハイキング(軽登山靴、磁石・コンパス、帽子、雨具(上下)、  
防寒着、ヘッドランプ、手袋、保険証、常備薬等)。昼食、水、ポット、行動  
食(飴、チョコレート、果物等)、その他各自必需品
- 安全講習 : ①簡易講習・地図の読み方と進行方向の見方等(地図、コンパス)  
②必須の装備(着衣:吸水性、速乾性、保温性の高いもの。伸縮性があり、屈  
伸に負荷のかからないもの)  
③昼食・非常食等(高カロリー、レトルト食品等→飴、チョコレート等)  
④行動中の注意事項(歩き方、ストックの使用法等)  
⑤緊急時の対応(医薬品、野生生物対応、連絡方法、ホイッスル、レスキュー  
シート、テーピングテープ等)\*各講習は時間に応じ適宜実施
- 雨天 : 小雨は決行、大雨等の悪天時は中止(\*前日の天気予報により連絡)
- 募集方法 : さいたま市報5月号、さいたま市山岳連盟HP(<http://www.sigakuren.com>)
- 申込方法 : ハガキ、メールにて、氏名(ふりがな)・住所・年令・性別・電話(自宅・携  
帯)・メールアドレス
- 締め切り : 5月13日(日)
- 申込先 : 〒336-0042 さいたま市南区大谷口656-2  
安島雅文 電話 携帯090-8340-2589(18時~21時)  
不在時はSMS(ショートメール)で連絡下さい。  
メール : [masabumi12@jcom.home.ne.jp](mailto:masabumi12@jcom.home.ne.jp)  
HPからのEメール : [aloka7211@yahoo.co.jp](mailto:aloka7211@yahoo.co.jp) : 問合せも可
- 抽選 : 応募多数の場合は抽選とし、5月17日頃に発送します。