

第1回 保険医協会の山歩き会

参加者しおり

弥陀ヶ原から天狗平へ

実施日 2011年 7月 31日(日)

集合 午前8時・あるぺん村駐車場



- スケジュール…………… 2
- 服装…………… 3
- 持ち物…………… 4
- 雨天時の対応等…………… 5
- 注意事項…………… 6
- メモ…………… 7
- 連絡先等…………… 8

富山県保険医協会・文化部

担当 松村・山 Tel 076-442-8000

当日のスケジュール

- 8 : 00 集合 あるぺん村駐車場
*当山歩き会参加者所定の駐車位置を案内します。
*乗車する大型バスは、「富山県保険医協会」と書かれたブルーの「のぼり」を目印に確認してください。
*参加者名簿を配布します。班分けを確認してください。
- 8 : 30 出発 (バスの中で主催者挨拶、高橋氏紹介、事務連絡)
- 9 : 30 弥陀ヶ原着 (降車後すぐにホテル前で集合写真を撮影します)
- ◆ 弥陀ヶ原……………平坦な木道が続きます
 - ◆ 一ノ谷、獅子ヶ鼻岩…くさり場があり、慎重に渡ります
 - ◆ 天狗の鼻……………バス道路にもっとも近くなります
 - ◆ 天狗平……………高原バスの停留所があります
- 12 : 30 天狗平着
昼食 (各自で自由に)
昼食後、高橋氏による写真講習 (自由参加)
- 13 : 30 天狗平から室堂へ
*遊歩道を歩きますが、体力に自信のない方はバスを利用できます。
*室堂到着後はフリータイムですが時間に余裕がありません。戻る時間を考えて行動してください。
- 15 : 00 室堂発
*各自、バスに乗り込んでください。
(バスは観光バス発着場で待機しています)
*保険医協会のブルーの「のぼり」を目印にしてください。
- 16 : 15 あるぺん村着、解散

<お願い>

*集合時間に遅れそうな場合には、その旨をご連絡ください。

連絡先	保険医協会	076-442-8000 (携帯転送)
	松村	090-3762-2631
	山	090-1393-3001

服 装

(服装)

●長袖シャツ、長ズボンが基本です。

標高2千メートルを越える場所ですので、天候の変化によっては温度が急激に低下することがあります。また腕や足をヤブや小枝によるすり傷から守り、平地よりずっと強い紫外線による日焼けも防ぐことができます。

シャツの材質では、綿100%の場合は濡れてしまうと乾きが遅く体温を奪いますので、混紡で速乾性のあるものがよいでしょう。長ズボンは歩く際に膝の抵抗がすくないものや、膝まわりの屈伸性があるものが向いています。ピッタリしたジーンズは丈夫で一見よさそうに見えますが、膝が曲げにくいので長時間歩くと疲労が大きく、山では不向きです。また裾が広すぎるのもよくありません。

半袖、Tシャツ、短パンの使用は、上記のことをふまえた上でお願いします。

●靴はトレッキングシューズ、登山靴が基本です。

コースのほとんどは木道ですが、一ノ谷を越えるところでクサリにつかまりながら登る岩場があります。また3時間以上平坦でない場所を歩くのは、意外と足に負担がかかります。山道に慣れていない方は、足首まで保護できるトレッキングシューズを用意したほうがよいでしょう。靴下は登山に向けた厚手のものを用意してください。

●帽子は必需品です。

帽子は必ず用意してください。ただしつばがあまり広すぎると、登山道に張り出した枝などにひっかかりやすくなります。また風で飛ばされないよう、あごひも付またはストラップで固定するなど工夫も必要です。

●ザックはあるもので

小型のリュックザックならどんなものでも構いません。できれば、事前に荷物などを詰めた状態で、実際に背負ってみることをすすめます。その際、ウェストベルトや各種ストラップなどを自身に合わせて調整してみてください。

持ち物

(持ち物)

●必ず用意していただきたいもの

- ・雨具……………カッパ、ポンチョなどで十分です
- ・お弁当……………お好みで
- ・敷きもの……………昼食時に腰を下ろすときに便利です
- ・飲み物……………500ccペットボトル2本分以上
- ・タオル……………2～3本あれば
- ・ティッシュ……………何かと便利
- ・携帯電話……………緊急連絡用です

●あったほうがよい持ち物

- ・折りたたみ傘……………雨が弱く風がなければ重宝します
- ・着替えのシャツ……………汗や雨で濡れた場合に備えます
- ・ザックカバー……………雨のときザックが濡れるのを防ぎます
- ・サングラス……………山は平地に比べ紫外線が強いです
- ・トレッキングポール……………登山用ステッキのことです。膝などの負担軽減に効果があります
- ・手袋……………くさり場では軍手などがあると便利です
- ・ウェットティッシュ……………昼食時の手ふきや汚れ落としに使えます
- ・持病のお薬……………自身でご判断ください
- ・飴などお菓子……………朝食がいつもより早く、昼食時間が遅めです。低血糖対策に効果があります

雨天や体調不良時の対応など

基本的に雨天決行です。

当日または前日が雨天のときはコースを変更することがあります。また平地は雨でも山は晴れている場合もありますので、服装・持ち物は予定通りに準備してください。

●当日の朝、出発前に雨が降っていた場合

中止の場合は必ず代表者の携帯電話に連絡します。中止の連絡がない場合は、決行ですので「あるペン村」に集合してください。

●弥陀ヶ原で雨が降っていた場合

雨の程度によって判断します。歩くコースを変更したり、室堂へ直行するなど臨機応変に対応します。

●山歩きをカットした場合

立山砂防博物館、立山博物館、高橋敬市氏のギャラリーなどに立ち寄ることがあります。

参加途中で体調が悪くなったときは、遠慮なくスタッフや同行者に伝えてください。続行できないと判断した場合は、スタッフが付き添ってコースを外れ、安全な場所でバスを呼びます。

●獅子が鼻岩の崖の手前までで悪くなった場合 → 弥陀ヶ原に戻ります

●獅子が鼻岩の崖を過ぎてから悪くなった場合 → 天狗の鼻でバスを呼びます

注意点とお願い

(前日まで)

- 体調を崩さないように
風邪気味、寝不足はご自身がつらいだけでなく他の人の迷惑になります。
- キャンセルはお早めに
体調が悪く当日までに回復しないと判断したときは思い切ってキャンセルを。
7/29(金)午後1時までのキャンセルは全額返金いたします。
- できればウォーキングを
体力に自信がない、と思われる方は、毎日少しでも歩いておいてください。また休日には1時間ほど連続して歩いてみましょう。

(当日)

- 遅れそうな場合には
自宅を出るのが遅れたりして8:00までに間に合わないと判断した場合は、必ずご連絡ください。連絡先はこのしおりの裏表紙にあります。
- アルペン村で貸切バスがわからなくなったときは
スタッフの携帯電話に連絡してください。電話番号はこのしおりの裏表紙にあります。
- 調子がよくない時は我慢しないでスタッフに
歩き始めて途中で調子を崩した場合はスタッフにご連絡ください。歩くペースを落としたり荷物を軽くしたりするなど、大事になる前の対策が大切です。我慢できなくなってからでは、リタイアするしかありません。
- 決められたところだけを歩きましょう
当日のコースはすべて中部山岳国立公園内です。遊歩道に柵やロープがない場合でも、植物や土の上を踏んではいけないことになっています。貴重な高山植物を守るためにご協力ください。
- 室堂で集合場所がわからなくなったときは
貸切バスの乗車口は地下になります。定期高原バスの改札口乗降口は1Fですので間違えないようお願いいたします。1Fの階段より「室堂駐車場・観光バスのりば」方面に降りて、青い「富山県保険医協会」というのぼりを目印に。

メモ

集合場所 (あるぺん村)

電話番号 076-483-2955

所在地 中新川郡立山町中野新143-1

* カーナビに上記の電話番号、または所在地を入力してお越してください



連絡先

保険医医協会 076-442-8000

事務局・松村 090-3762-2631

// ・山 090-1393-3001

// ・平井 090-2378-3860

// ・杉田 090-2031-8589

参考

弥陀ヶ原ホテル 076-442-2222

天狗平山荘 090-2129-1103 (佐伯賢輔)

立山高原ホテル 076-465-3001