・　　　　　　　御中 2023年9月6日

登　山　計　画　書

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 団体名 | | | 武蔵野市山岳連盟 | | | 緊急連絡先 | | | | |
| 代表者 | | | 理事長　杉浦　誠一 | | | 氏名 | 武蔵野文化生涯学習事業団野外活動センター | | | |
| 住所 | | | 千代田区神田須田町２－15－904 | | | 住所 | 東京都武蔵野市吉祥寺北町5-11-20 | | | |
| 自宅電話 | | | ０９０－１５０６－３８４３ | | | 自宅電話 | ０４２２－５４－４５４０ | | | |
| 目的の山域・山名 | | | | 大岳山　(日本二百名山[都内唯一]、奥多摩三山) | | | | | | |
| 目的と方法 | | | | ①尾根の歩き方、②現在地の判定、 ※　③山行先・ルートの判断方法 | | | | | | |
| 山行期間 | | | | 2023年10月21日(土) | | | | | | |
| 行動予定  ヤマケイルートタイム　要修正 (休憩・昼食時間なし、多人数考慮なしのコースタイム)  御岳駅7.38(バス340円)⇒7.48ケーブル下⇒滝本駅7.54(ケーブル600円)⇒8.00御嶽山駅  御嶽山駅8.25・御岳神社9.05・長尾平9.15・綾広ノ滝上9.40・大岳山11.20・  綾広ノ滝上12.30・ビジターセンター13.25・滝本駅14.45  距離12.0km、コースタイム6.20時間、累積標高差▲1,172m▼1,502m、831m⇒1,266m⇒407m、  コース定数27 (1.8×時間h＋0.3×歩行距離km＋10×登り累積標高km＋0.6×下り累積標高km）   * 受講生の要検討点　　含む［非常時対策・エスケープルート］ ①御岳神社参拝有無、②昼食場所・時間、③ルート中のトイレ・休憩行動食地点、 ④帰路疲弊バス利用(滝本駅解散後のJR駅迄歩行)、⑤荒天急転時お返し地点(エスケープルート)、 ⑥往路各自トイレ時間による先着電車乗車、⑦集合場所御嶽駅のトイレ数、⑧御嶽駅の階段場所 ⑨登降時の歩行順、⑩10月下旬山行の注意点(装備、解散時間逆算の集合時間、雨天対応、昼食内容) ⑪集合時間逆算の出発駅時刻表検索   ①代替　天狗岩・ロックガーデン経由 距離12.7kmコースタイム7.00時間、累積標高差▲1,392m▼1,842m、831m⇒1,266m⇒407m、 コース定数31  ②登山教室比較  6月都民の森　距離5.4kmコースタイム2.45時間累積標高差▲▼735mコース定数14  7月高尾山　距離9.9kmコースタイム3.30時間累積標高差▲850m▼830mコース定数18  8月百蔵山　距離8.8kmコースタイム4.10時間累積標高差▲▼836mコース定数19  9月硫黄岳2日間計　距離15.1kmコースタイム7.55時間累積標高差▲▼1,424mコース定数34  ④近隣比較  京王高尾山口駅・稲荷山高尾山景信山・小仏バス停10.4km累積▲969m▼871mコース定数22  陣馬高原下・陣馬山景信山高尾山・京王高尾山口駅17.2km累積▲1,164m▼1,303mコース定数30  JR相模湖・明王峠景信山高尾山・金毘羅台JR高尾駅17.5km累積▲1,231m▼1,261mコース定数32  JR相模湖・明王峠北高尾山稜富士見台駒木野・JR高尾駅18km累積▲▼1,400mコース定数33 | | | | | | | | | | |
| 雨天実施　(除く荒天時) | | | | | | 青梅10/21　日の出5.54　日の入5.00 | | | | |
| 集合場所、時刻：JR青梅線　御嶽駅改札7.30集合　　　　バス時刻表7.12 **7.38** 8.12  三鷹6.14⇒6.31立川6.35⇒7.06青梅7.07⇒7.27御嶽　先着電車6.27(三鷹5.09)、6.57(三鷹5.31) | | | | | | | | | | |
| 概念図  地図：2万5千図=　　　　　　　　　山と高原地図＝ | | | | | | | | | | |
| No | 担当 | | 氏　名 | | 住所  TEL | | 性別 | 年齢 | 緊急連絡先  氏名　　TEL | 続柄 |
| １ | ＣＬ | |  | |  | |  |  |  |  |
| ２ | ＳＬ | |  | |  | |  |  |  |  |
| ３ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| ４ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| ５ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| ６ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| ７ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| ８ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| ９ |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 10 |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 11 |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 12 |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 13 |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 共同装備 | | トランシーバｰ4台、救急箱用品、  ツェルト、ロープ（6mm×20ｍ）、（スリング４本、カラビナ4個） | | | | | | | | |
| 個人装備 | | 服装：長袖長ズボン、速乾性下着、登山靴、手袋、帽子、ザック+ｻﾞｯｸｶﾊﾞｰ、  持物：携帯電話、水お湯(2ℓ目安)、健康保険証（コピー不可）雨具防風具（上下ｾﾊﾟﾚｰﾄ）、ﾍｯﾄﾞﾗﾝﾌﾟ、  折畳傘(小雨林道)、防寒着（薄手ダウン、フリース）、着替ｼｬﾂ 、ﾄｲﾚｯﾄﾍﾟｰﾊﾟｰ、タオル、レジ袋ゴミ袋、  登山計画書、常備薬・アミノ酸、登山地図・2.5万地形図、財布、筆記具、ｼﾙﾊﾞｺﾝﾊﾟｽ | | | | | | | | |
| 食　　料 | | 昼食×　　食（雨天や短時間でも食べられる物、腐りにくい物）、  行動食（手軽に食べられるキャンデー、チョクレート、クッキー等の好物）  非常食×　　食（ビバーク等山中に留まる非常時に食べる食料）  【例】糖分(パン、羊羹、大福等)、塩分(煎餅、塩昆布等)、アミノ酸、クエン酸（梅干し、レモン等）  温かい食品(スープ、みそ汁、カップ麺)、非常食×１食（カロリーメイト、チーズ、ドライフルーツ等） | | | | | | | | |
| その他 | | | | | | | | | | |
| 提出先 | | | | | | | | | | |