

## 日帰りで登る九州百名山！(2011.4 ~ 2012.3) 参加料 5,000 円

日曜	平日	県名 山名 標高(m)	テ - マ	登山口	下山口	体力度 技術度	距離 (*□) 登山 形態	累積標高 (m)		行程 時間 (h)
								登り	下り	
4/3 (日)	4/5 (火)	福岡県 古処山 860	花を求めて！ 桜	R211 嘉麻峠	秋月 本覚寺			終了		
5/8 (日)	5/10 (火)	福岡県 英彦山 1,199	花を求めて！ ツクシシャクナゲ	高住 神社	奉幣殿			終了		
6/5 (日)	6/7 (火)	熊本県 高岳 1,592	花を求めて！ ミヤマキリシマ	日ノ峠	仙酔峡			終了		
7/10 (日)	日 曜 の み の 実 施 と な り ま し た	福岡県・佐賀県 井原山 983	花を求めて！ オオキツネノカミソリ	雷山 観音前	野河内			終了		
8/21 (日)		福岡県 福智山 900	涼を求めて！ 七重ノ滝	鱒淵 ダム	上野峡 茶屋前			終了		
10/30 (日)		大分県 由布岳 1,583	チャレンジ！ 晩夏の豊後富士	正面 登山口	正面 登山口			終了		
10/16 (日)		福岡県 貫山 711	カルスト台地 羊郡原	茶ガ床 園地	茶ガ床 園地			終了		
11/3 (祝)		熊本県 根子岳 1,433	紅葉を求めて！ 秋の阿蘇	大戸尾根 登山口	箱石峠			終了		
12/4 (日)		福岡県 足立山 597	本州を望む！ 関門海峡	寺内 登山口	小文字 登山口			終了		
1/22 (日)		三俣山	雨を避けて宝満山 から変更	長者原	長者原			終了		
2/26 (日)	福岡県 宝満山 829	氷瀑を求めて！ 難所が滝	竈門 神社	昭和 の森		3 2	16.0 縦走	779	1,110	7.5
3/25 (日)	大分県 田原山 542	チャレンジ！ 鋸山	田原山 登山口	田原山 登山口		2 4	3.0 周回	300	300	5.0

3月の「田原山」は、別名「鋸山」と呼ばれるように、低山ながら、岩峰群のやせ尾根を要する山です。

岩稜歩きの経験のない方は、事前に岩稜歩きのトレーニングを行い参加していただきますようお願い申し上げます。



### 登山教室モルゲン 一般登山岩稜歩きトレーニング

3月17日(土) 白岳(江迎町) ガイド料 6,000 円(保険込) 定員 4 名 白岳自然公園駐車場 9:00 集合

2 名様から募集日以外の講習もお受けいたします。お気軽におといわせ下さい。 末永 携帯 090-5474-4539

#### 登山レベルについて

- ・ 行程時間は、昼食及び休憩を含んだトータルの予想時間です。ガイドブックの目安時間よりもかなり余裕があります。
- ・ 体力度4以上の登山は、6月の九重マスター【大船山】程度となります。日頃の体力トレーニングをお願いします。
- ・ 技術度3以上の登山については、事前に岩稜歩きのトレーニングをお願いします。

万が一の事故に備え、「山岳保険の加入」と「救命講習会の受講」をおすすめいたします。

山岳保険 登山保険 アウトドア保険 山の保険 ----- レスキュー費用保険(検索・救助費用保険)

<http://www.nihiho.co.jp/>

通話無料 0120-970-510

**参加にあたって【重要事項】** 下記の事項を全てご承認していただけることが、参加の必修条件となります。

## 登山の目安（体力度・技術度）

項目	レベル	1日の歩行時間	標高差
体力度	1	平坦が多い	-
	2	4時間以内	800m 以内
	3	4 ~ 6時間	800m ~ 1600m 以内
	4	6 ~ 9時間	1600m ~ 2400m 以内
	5	9 ~ 12時間	2400m 以上

## マイクロバス乗車地

項目	レベル	技 術
技術度	1	体力があれば特に問題ない
	2	正しい歩行ができれば問題ない。登り下りの困難はない
	3	急斜面の登り、下り、部分的な岩場、鎖、梯子がある
	4	3点確保で部分的な岩稜の登り、下りができる
	5	連続するやせ尾根の岩稜帯の通過ができロープ、アイゼンワークができる

1. シーカヤックセンター(5:50)    2. フリーダム(6:00)    3. 佐世保駅前「ジャンメシ前」(6:05)    4. 桜馬場(6:15)  
5. 大塔牛衛門(6:20)    6. 早岐中学前(6:25)    7. 三川内支所(6:30)    8. 有田IC(6:40)

**注) 10分前までに集合、集まり次第出発、定刻出発が原則となりますので、時間厳守でお願い申し上げます。**

## 重要事項

### 山行実施基準

- ・ 基本的に雨天実施となります。ただし、荒天が予想される場合は、可能な限り同月内に代替日を設定いたします。
- ・ 当初の予想と異なり、現地で登山が出来ない場合については、観光等に変更する場合がございます。

### 参加者の申込キャンセル

- ・ 3日前までのキャンセル料は発生しませんが、前々日(2日前)より全額をキャンセル料として徴収いたします。キャンセル対象となった方は、事務局まで速やかにお支払いください。

### 装備

- ・ 別表1の標準装備をご準備ください。 **装備の不備は、個人のみではなく全員を危険に巻き込む可能性があることをご理解ください。装備に不備がある場合は、現地で、参加をご遠慮いただく場合もあることをご了承の上、ご参加いただきますようお願い申し上げます。(雨天及び寒冷対策は、特に重要です。)**

### 登山時の行動

- ・ 参加者全員が、同じ目的を持った団体登山となります。登山当日に、もっと遅い方のペースに合わせて歩くことになります。また、登山道の状態や天候によっては、安全管理上、目的の山に登山できない場合もありますことをご理解ください。なお、登山中の飲酒は、お控え下さい。

### 保険

- ・ 参加者全員に傷害保険を付帯しております。請求時には、参加者全員の氏名・生年月日の提出が必要となります。
- ・ アイゼン使用時は、支払いの対象となりません。各自で、リスクに備えていただきますようお願いいたします。
- ・ 保険内容：死亡・後遺障害 1,000万円    入院 5,000円    通院 2,500円

### その他

- ・ 2011.4以降、はじめて楽山会に参加される方は、一週間前に電話連絡の上、3日前までに、事務局に直接お越しいただいた上、参加申込書の署名記入と参加料をお支払い下さい。(初回参加時は、前払となっております。)
- ・ 下山後のために、履物と登山靴の収納袋をご準備ください。入浴と夕食とることを基本といたします。
- ・ 写真は、各自で撮影ください。(登山教室モルゲンHPの山行報告で、集合写真等を更新しております。)
- ・ 登山装備、キャンセル料、事前の体調管理等の参加者責任を明確にするため、その都度、本人署名をとります。

**事務局(フリーダム)〒857-0059長崎県佐世保市元町3-8 TEL 0956-24-8224 FAX 0956-24-8233**

別表 1

標準装備一覧表 :あった方が望ましい :必ず必要 :必ず必要(不備の場合、参加をお断りするケースがあります。)

分類	項目	無雪期 (4月～10月)	積雪期 (11月～3月)	備考
登山装備	ザック(防水袋も必要)			防水は、外側よりも内側が重要 ザック内をまるごと防水
	ヘッドライト			日帰りでも必ず持参 小型のものでOK
	ストック			ダブルストックがより有効 膝の負担軽減
	登山靴(ハイカット)			加水分解によるソールの突然破壊に注意
	アイゼン			なるべく爪が多いもの
	スパッツ			汚れ防止、雨天と雪対策に有効
登山衣類	靴下			冬季は、ウールの混毛率が高いものがベター
	専用下着上下			化繊及びウールを着用 綿はダメ 生命に関わることも
	専用中間着上下			専門品は高価でも軽くて暖かくオシャレ
	専用雨具			透湿性の雨具であればOK 冬山のヤッケとしても活用
	帽子(目出帽)			夏は紫外線防止 冬は寒さ対策、必ず耳も保護できること
	手袋(インナー・ミドル)			軍手は、夏でも濡れたら寒いよ！化繊やウールを準備
	オーバー手袋			凍傷予防(無風の状態で、氷点下2 で皮膚は凍る)
非常時装備	携帯電話			登山前には、フル充電 登山中は、電源を切ること
	常備薬			日常飲用している方
	健康保険証カード			保険証がないと自由診療なることも
	下着上下予備			雨で濡れた場合 万一の場合に備えて 薄い上下長袖
	靴下予備			雨で濡れた場合 万一の場合に備えて 薄い上下長袖
生活用品	トイレトペーパー			山は、水に溶けるトイレトペーパーが自然やさしい
	水筒			積雪期は、保温できるもの
	下山時靴入袋			マイクロバスを汚さないでね
	下山時着替え			さっぱりして帰宅しましょう
自立した登山者の装備				
	ツェルト			登山会に参加していただいている方で、日頃、グループのリーダーとして、または単独で登山する可能性がある方は、左記の装備を常日頃から装備するようにしましょう。
	小型ガスボン 及び コッヘル			
	テントマット			
	ライター・ナイフ・ホイッスル			
	非常食			
	コンパス・地図			
	細引き・カラビナ			
	補助ロープ 8m 10m 程度			
	緊急薬			

ガイドは、上記の全ての装備の他に、30mロープなど、社団法人日本山岳ガイド協会の標準装備を備えております。

低体温症(ハイポサーミア)

低体温症とは、脇間体温34.0 (深部体温35.0 )以下の状態で死亡率が非常に高い。状況次第では、九州の夏山でも発生。  
 主要因 低温 高度100mの上昇で気温が0.6 減 風 風速1mで体感温度1 減 濡れ 熱が奪われる

水は大気の25倍も熱を伝えやすい(体温を奪いやすい)

登山をする上で最も重要なことは、体力。濡れは、その体力を奪いとります。身体も装備も濡らさないことが非常に大切です。しかし、完全に濡れから守ることは、不可能ですので、少しでも濡れない工夫と濡れても大事に至らないために、透湿性の雨具や化繊やウールの登山装備があることをご理解ください。