

令和6年度 学校体育・スポーツ研修講座  
No. 3-1-16-20「信州の山で学ぼう～乗鞍岳 3,026m～」  
実施要項

1 趣旨

教職員及び地域のスポーツ指導者等が、学校登山でよく登られている北アルプス乗鞍岳（3,026m）を登山することで、登山の基礎的知識や技能を実践的に身につけ、併せて、乗鞍岳周辺の地形や動植物について学び、体育・スポーツ指導者としての資質の向上を図る。

2 期日

令和6年7月31日（水）

3 講師

傘木 靖 氏（長野県山岳総合センター所長）  
赤梅 琴美 氏（長野県山岳総合センター所員）  
京屋 仁 氏（長野県山岳総合センター所員）  
今滝 郁夫 氏（元長野県高等学校教諭）  
池迫 一行 氏（諏訪実業高等学校教諭）  
中川由香里 氏（松本市立開成中学校校長）

4 集合場所

中部山岳国立公園 松本市乗鞍観光センター（チケット売場前）  
〒390-1513 長野県松本市安曇鈴蘭 4306-5

5 日程及び内容

| 6 |       | 7                   |         | 8          |  | 13      |               | 14 |              | 15 |  |
|---|-------|---------------------|---------|------------|--|---------|---------------|----|--------------|----|--|
|   | 受付    | 乗鞍観光センター発(シャトルバス移動) | 開講式(昼平) | 乗鞍岳登山      |  | 閉講式(昼平) | 昼平発(シャトルバス移動) |    | 乗鞍観光センター(解散) |    |  |
|   | 6:30  | 7:00                | 8:00    | 8:30～13:30 |  | 13:30   | 14:05         |    | 15:00        |    |  |
|   | ～6:50 | ～7:50               | ～8:10   |            |  | ～13:50  | ～14:55        |    |              |    |  |

6 持ち物等

タオル、ビニール袋（ゴミの持ち帰り用）、筆記用具

**服装について**

- ・登山に適した服装（肌を露出しないことが望ましい）・帽子・手袋・登山に適した靴
- ・防寒着（フリースなど）

**登山用装備品**

- ・ザック・雨具（必携 セパレートタイプ）・登山用ストック（お持ちの方）
- ・ヘッドランプ又は小型懐中電灯（緊急時に使用）

**食料・飲み物類**

- ・飲み物（最低でも 500ml ペットボトル 2 本分〈スポーツドリンクタイプが望ましい〉）
- ・昼食を兼ねた行動食（屋外で小休止時に食べやすいもの）

#### その他

- ・シャトルバス代：4,000 円〔往復：乗鞍観光センター⇄畳平（現金、クレジット可）〕  
※7:00 発のバス乗車までに各自で畳平までの往復チケットを購入してください。
- ・山岳総合保険料（全員加入）：100 円（当日、受付にて集金させていただきます）
- ・山小屋で使う現金（山小屋で物品を購入する場合）      ・虫よけスプレー（必要な場合）
- ・紫外線対策品（サングラス、日焼け止め品等）      ・常備薬

#### 7 その他

- （1）登山開催の有無については、開催日前日【7月30日（火）】の13:00を目途に総合教育センター学校体育 HP（旧体育センターHP）のトップページ〔長野県総合教育センタートップページ→（下にスクロール）学校体育（旧体育センター）バナーをクリック〕にてお知らせします。  
必ずご確認くださいませようお願いします。
- （2）駐車場については、乗鞍観光センター駐車場をご利用ください。〔駐車場案内図：総合教育センター学校体育HP（旧体育センターHP）〕にてご確認ください。
- （3）記録保存、広報のために所員による写真撮影をしますのでご了承ください。
- （4）貴重品の管理は各自でお願いします。
- （5）当日の欠席などの急な連絡は、体育センター（taiikucenter@gmail.com）までメールでお願いします。

（問合せ先）

長野県総合教育センター 教科教育部 学校体育  
〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342 - 4  
Tel 0263-51-5400 Fax 0263-51-5401  
担当 矢口・有賀