

No.	106	<b>一畑薬師ハイキング</b>			
概要	サン・レイク周辺の自然を感じながら、標高300mの一畑寺(いちばたじ)を目指して歩いていく。				
内容	人数(人)	~200人	時間	2~4時間	
	対象	どなたでも	時期	春~秋	
	場所	サン・レイク ⇄ 一畑薬師			
	指導形態	自主活動・事前の説明のみ・直接指導			
	安全管理	引率者と担当職員による監視			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歩き続けることによって、心身の鍛練を図る。</li> <li>○ 自然とのふれあいにより動植物への愛護の心を育てる。</li> <li>○ 励まし合いながら登山することで、協力する心、思いやりの心を育てる。</li> </ul>				
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無線機、地図</li> <li>・携帯トイレ、救急セット、熱中症セット、エマージェンシーシート</li> </ul>			
	団体で準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動しやすい服装、運動靴、リュック、タオル、帽子、水筒(飲み物)、カップ(雨天時)</li> <li>・(必要であれば)糖分・塩分補給用の飴など、虫除け、軍手</li> </ul>			
	確認事項	コース(一宝寺、石段、大洪山)を選択する。バス送迎、坐禅、野外弁当は事前予約が必要。			

	内 容	留意事項
活動前	<p>&lt;職員との打ち合わせ&gt;(出発前)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コースの選択、無線の使用方法</li> <li>・(バスを利用する場合)送迎の時間と場所</li> <li>・(坐禅を実施する場合)開始時刻と受付方法</li> <li>・(野外弁当を利用する場合)受け取り、食べる場所と時間</li> </ul>	<p>&lt;荒天時&gt;</p> <p>コースや参加者の状況等を考慮し、相談の上、団体が実施の判断をする。</p>
活動の説明	<p>○コース概要、注意事項等の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・出発前にトイレを済ませておく。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハチやヘビなどの危険生物に注意。(近づかない、攻撃しない、大声を出さない等)</li> <li>・道路を歩く場合は車の通行に注意。交通ルールを守って右側(または歩道)を1列(または2列)で通行する。</li> <li>・一畑寺の敷地内に入ったら参拝客がいるので静かに過ごす。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急時は引率者や職員に連絡をする。</li> <li>※無線は他団体の活動と併用することもあるので、緊急連絡のみ使用する。</li> <li>・コース途中に利用できるトイレはない。</li> </ul>
展開	<p>○集合、出発準備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手荷物の確認、(必要があれば)準備体操を行う。</li> <li>・トイレの確認をして出発する。</li> </ul> <p>&lt;行き&gt;</p> <p>1)一宝寺コース:片道約5キロ(2時間)、山道からは約2.5キロ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前半(サン・レイク~集会場)は道路を歩く。山道に入る前(集会所付近)で水分補給をし、山道へ入る。</li> <li>・後半は山道を歩き、一畑薬師の大駐車場へ。山道が終わった後、一畑寺へ上がっていく。 ※山道から道路に出る時、飛び出し注意。</li> <li>・大駐車場へ到着。本堂へ。</li> </ul> <p>2)石段コース:片道約4.5キロ(1時間半~2時間)</p> <p>サン・レイクから道路を歩き最後に1270段の石段を上がる。途中で水分補給等をしながら石段下まで行く。石段を上る前に、水分補給をし、登っていく。本堂へ到着。</p> <p>3)大洪山コース:片道約1.0キロ(30分~1時間)</p> <p>一畑薬師を登山口とする。(徒歩1時間程度で往復できる)未就学児でも無理のないコースである。途中で休憩・水分補給をしながら登っていく。</p> <p>&lt;帰り&gt;</p> <p>上記いずれかのコースを下っていく。(バスでの迎えも可)</p> <p>&lt;ふりかえり&gt;活動中に感じた事を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩いたコース内(サン・レイク~一畑寺)の自然</li> <li>・お寺の雰囲気</li> <li>・途中での会話 等</li> </ul> <p>○帰所後</p> <p>サン・レイク事務室への報告・物品返却をする。</p>	<p>○足元に注意して進む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前日までの雨の状況により、ぬかるんでいたたり、滑りやすかったりする場所がある。</li> <li>・石段はコケがついており滑りやすいので注意する(特に、雨の翌日などは滑りやすいので要注意)。</li> </ul> <p>&lt;バスを利用する場合&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・送迎の時刻を設定していても、他団体のプログラムでの運行との兼ね合いで前後することがあるので、職員の指示に従う。</li> </ul> <p>&lt;引率者&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一緒に歩きながら安全を確認する。</li> </ul> <p>&lt;その他&gt;</p> <p>往路と復路は別のコースでも良い。どちらか片道をバス利用、または往復の一部をバス利用なども応相談。</p>