

檜原村「ふるさとの森」 2015 特別プログラム

檜原村は、春の花が次々に顔を出し、新緑まぶしい季節。
一年で最も生命力にあふれ、気持ちのよいシーズンを迎えた
「ふるさとの森」に遊びに来ませんか？



5月23日(土)～24日(日)

プチ山小屋体験＋山と森を安全に楽しむ講座

ふるさとの森のログハウスに宿泊し、山小屋の生活をプチ体験。日本の山と森を安全に楽しむための知恵やノウハウを、アクティブに身に付けます。泊まった人だけが楽しめるナイトハイクも！

【集合】2015年5月23日(土) 9:30 檜原村ふるさとの森管理棟
(西東京バス/JR 武蔵五日市駅 9:00 発「数馬」行乗車、「本宿役場前」下車)

【日程】

5月23日(土)

- 9:30～10:00 ふるさとの森管理棟でガイダンス
- 10:00～12:00
 - ・山小屋ってどんなところ？～ふるさとの森施設の紹介
 - ・日本の山と森を知ろう
 - ・山と森の中に入る前に～調べたいこと、準備したいこと
- 12:00～13:00
昼食
- 13:00～17:00
 - ・山と森を歩いてみよう～安全で疲れにくい歩き方と休み方
 - ・山と森の服装と持ち物
 - ・山と森に潜む危険～気象、地形、動植物
- 17:00～19:00
夕食、自由時間(シャワーあります)
- 19:00～20:00 ナイトハイク(希望者のみ)
- 20:00～21:00 自由時間
- 21:00 消灯

5月24日(日)

- 6:00 起床
- 7:00～8:00 朝食
- 9:00～12:00
 - ・山と森のロープワーク
 - ・山と森のセルフレスキュー
 - ・山と森のマナー
- 12:00～13:00
昼食
- 13:00～15:00
 - ・山と森の「万が一」に対処する
～シナリオトレーニング
- 15:00～15:30
まとめ、解散

※休憩は適時



歩き方・休み方



ロープワーク



セルフレスキュー

【持ち物】動きやすい服装(長袖・長ズボン)、デイバック、トレッキングシューズまたは運動靴、レインウェア、防寒着、帽子、手袋、水筒・保温ポット(1日分)、おやつ(2日分)、持病薬、保険証

【参加費用】15,000円/人(1泊4食付き、交通費は別途)

【定員】10名(先着順)

【お問い合わせ・申し込み】

NPO 法人フジの森 TEL042-598-6928/FAX042-598-6930/E-mail:info@fujinomori.net

【担当ガイド】

岳と森～登山&森林ガイド 渋谷政道