

令和4年度

古見岳登山のしおり



古見岳登山に向けての意気込みを一言！！



登山日 令和4年11月3日（木）
竹富町立大原中学校

年	番	氏名
---	---	----

三人行事「古見岳登山」実施要項

1 ねらい

- (1) 国立公園に指定される雄大な自然に親しみ、生まれ育った郷土への愛郷心を育むとともに、体験活動を通して将来の社会生活に役立てる。
- (2) 地域の生活と古見岳との関わりや動物・植物・地質の観察を通して学習に役立てる。
- (3) 地域の人材を活用し、生徒・教師・保護者・地域が協力し合う集団行動を通して、協調性を養う。
- (4) たくましい体力と気力に満ちた心身ともに健康な生徒の育成をめざす。

2 日時 令和4年11月3日(木) 7:00 ~ 17:30頃まで

○出発式 (登山口)	・校長あいさつ ・生徒会長あいさつ ・ガイドからの諸注意
---------------	------------------------------------

○解散式 (ユツン川)	・生徒代表感想 ・PTA 会長あいさつ ・校長あいさつ
----------------	-----------------------------------

3 日程

7:00 学校集合
7:10 学校出発(バス移動)
7:30 相良川沿い(登山道出入口) 出発式・諸注意・登山開始
12:15 古見岳登頂(山頂にて昼食・休憩)
13:15 下山開始
16:30 ユツン川河口着・解散式・出発(バス移動)
17:30 学校着

4 持ち物

○リュックサック ○弁当(簡単に食べられる おにぎり等が良い) ○タオル ○ちり紙
○飲み物(水は3ℓ程度は必要、ポカリスエットなどもよい。) ○ゴミ袋(ゴミは各自で持ち帰る)
○着替え ○虫除けスプレー(エアーサロンパスも効果あり)
○雨具(ウィンドブレーカーも可) ○お菓子や軽食(塩分補給ができる飴等)

5 服装

○長袖 ○長ズボン ○帽子 ○軍手
○**長靴** もしくは **フェルトシューズ** (スニーカー、運動靴 は滑るので大変危険!)

6 登山の心得

- (1) 自分勝手な行動はしない。
- (2) 列を離れるときは必ず各班の担当教師に連絡する。
- (3) 前日は睡眠を十分にとり、当日の朝は必ず用便はすませること。
- (4) 朝食は必ず食べてから登校すること。
- (5) 危険個所には絶対に立ち入らない。また、絶対にふざけないこと。
- (6) ゴミはできるだけ出さない。容器等を利用し、出たゴミは各自で確実に持ち帰る。
- (7) むやみやたらに動植物や昆虫類に触れない。

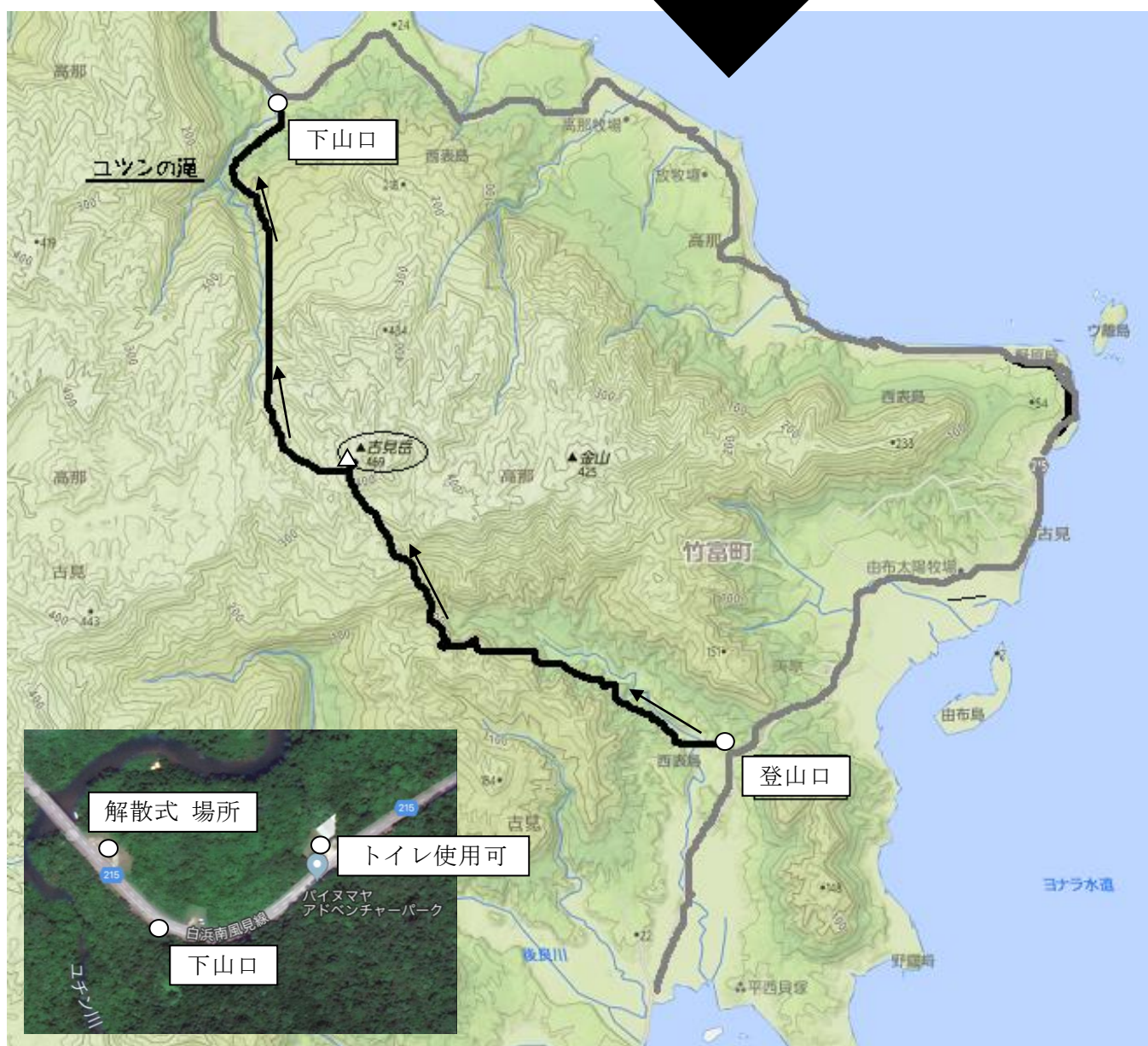
7 注意事項

- (1) 山を歩く際、前に行く人は後ろの人に枝などをぶつけないように注意する。
- (2) むやみやたらに動植物に触れず、足元には十分注意する。
- (3) 沢を歩くときは、石づたいに飛び移ったりしない。
- (4) 木や枝をつかむときには、虫などがついていないか注意する。
- (5) 迷ったら自分勝手に道を探さず、その場で待つようにする。
- (6) 登りが急な所では、前を歩く人が安定した姿勢になるまで、後を追わない。

8 班編制 (☆：班リーダー ◎：^(ガイド)案内人① ○：^(ガイド)案内人② □：救護バック係 ☎：衛生電話)

班	人数	生徒	保護者・一般	職員・関係機関
1班	生徒 5名 保護者等 2名 職員等 3名 計 10名			
2班	生徒 5名 保護者 3名 職員等 1名 計 9名			
3班	生徒 5名 保護者等 4名 職員等 2名 計 11名			
4班	生徒 5名 保護者等 5名 職員等 1名 計 11名			
5班	生徒 5名 保護者等 3名 職員等 3名 計 11名			
6班	生徒 4名 保護者等 3名 職員等 4名 計 11名			
7班	生徒 4名 保護者等 2名 職員等 6名 計 12名			
	計 75名	生徒 33名	保護者等 22名	職員等 20名

9 登山ルート



資料1 登山道でみられる動植物（ほんの一部）

- 1 天然記念物 — イリオモテヤマネコ、カンムリワシ（特別天然記念物）、セマルハコガメ、リュウキュウキンバト（国指定天然記念物）
コノハチョウ、ヨナクニサン（県指定天然記念物）
- 2 危険な動物 — サキシマハブ、ヤマンギ（クヌギカレハノの幼虫）、アシナガバチ、ヤマヒル
- 3 登山中に見られるかもしれない動物 — イノシシ、シロハラクイナ、キノボリトカゲ、リュウキュウアカショウビン、ルリモントンボ
- 4 西表島で見られる植物

- (1) よく見られる植物 — ギランイヌビワ、オオハギ、オキナワウラジロガシ、イジュ、セイシカリュウキュウトリノスシダ(オオタニワタリ)、ホソバリユウビンタイ、ヤエヤマノボタン、クマタケラン、コミノクロツグ、マツザカシダ、ツルアダン、イヌビワ 等
- (2) 見られる花 — クチナシ、マルヤマシュウカイドウ
- (3) 危険な植物 — クワズイモ、ハゼノキ
- (4) 古見岳山頂の優先植物 — リュウキュウチク

資料2 ヤマヒルの対策

1 ヤマヒルの形態

ヤマヒルは湿地帯の岩や木葉にすんでいて、人の手足から血を吸うので嫌われている。色は全体が黒く、体長は2 cm～5 cm程度までのびる。食用ひじきに似ている。

ヤマヒルの体は細長くて、前の端の裏側に口をとり囲んでいる吸盤と後ろの端にあるやや大きな吸盤とを交互につけたり離したりして、シャクトリムシのような運動法で動き回る。

血を吸うときは、後ろの吸盤で他の動物に付着して、頭にある吸盤に備わった、たくさんの細かい歯のある3つのあごで傷つけて血を吸う。だ液にはヒルジンという物質が入っていて、相手の血がかたまらずにいくらでも吸えるようになっている。1回に体重の約10倍もの血を吸うことができる。

自然の状態では、そういつでも餌にありつけるものではないので、1回に吸った血を非常に長い時間をかけて徐々に消化するようになっている。そこで、1年に1回血を吸えば活動できる。

2 対策

- (1) 皮膚を露出しないようにする。靴下は厚めで長いものをはく。ストッキングをはくと繊維を通過できないため、噛まれない。
- (2) 靴ひものすき間から侵入するので、休憩時には点検する。体力に自信があり、はき慣れていれば雨靴(長靴)がよい。
- (3) 殺虫剤をスプレーしておく。この時、皮膚に直接につけない。
- (4) 湿った岩や石・木・葉の近くでじっと立たない。
- (5) 休む時は、乾いた岩や土の上、水辺より離れた所で。雨天続きで山が湿っている時にはどこにでもいるので注意する。
- (6) 気づかないうちにつき、吸われている場合が多い。血をいっぱい吸って腹いっぱいになって自ら離れた時にかゆみが来る。
- (7) 血を吸っている時には無理矢理はがさない。薬をかけると自然に離れるが、無理矢理はがすと血がなかなか止まらない。
- (8) 血をいっぱい吸ったヒルが体重や摩擦によりつぶれた場合、かゆみ止めの軟膏をぬるか、消毒するだけでよい。あわてない。

と
毒



資料3

あなたはなれる山の達人

最近若い人たちの間で、アウトドアスポーツがさかんに行われるようになりました。ダイビングやキャニオリング、ハンغライダー、サップなど、その領域は海や空、川にまで広がっています。体全体で受ける新鮮な感覚、自然を相手にすることにより、忘れかけていたものが呼び覚まされる感覚が、多くの人を魅了するのでしょう。そんな中で、山歩きはその原点とも呼べるもので、最も気軽にできて、かつ最も奥深いものだと言われています。

西表島は非常に素晴らしい自然を有しており、西表島横断や古見岳登山は、その魅力を満喫できる最高の機会の一つと言えます。しかし、体力を消耗してしまったり、具合が悪くなつては、せっかくの楽しい山歩きも台無しです。そこで、山歩きの基本的な技術について説明しましょう。

☆山の鉄則1 → こきざみに歩く！

普段歩く時よりも、小股に歩くように心がけましょう。特に急な坂道では、一步一步を小さくとるように心がけましょう。

☆山の鉄則2 → 体を上に持ち上げるように歩く！

山登りでは、登りでいかに体力を消耗しないかが重要です。普段通りの登り方をすると、膝や足首に大きな負担がかかるため、休息に体力が消耗します。そこで、上に体を持ち上げるように歩いてみましょう。一步の幅は短くなりますが、足首への負担はかからなくなり、膝の負担も軽くなります。この歩き方をすることにより、山男たちは50kg以上の荷物をかついでヒマラヤ等の高い山に登ることができるのです。

悪い登り方

—

足首に負担がかかる

ひざに負担がかかる！

滑りやすい！

良い登り方

足を伸ばして、からだ全体を持ち上げ

からだを持ち上がったら、前に出した足に重心を移す

かかととはピッタリ地面につけたまま！

歩幅は小さくとり

☆山の鉄則3 → 足の裏はぴったりつけて歩く！

転ぶことも体力を消耗します。場合によっては足をくじいたりして歩けなくなることもあります。山には滑りやすい場所が非常に多く、このような場所で転ばないようにするには、つま先からかかとまでをぴったり地面につけて歩くことに気を配る事です。接地面が大きければ大きいほど摩擦が大きくなり、滑りにくいのです。また、体の重心の位置にも気を配りましょう。特に下りの時、疲労している場合は腰が後ろに引け気味、あるいは体が棒立ち気味になって、重心が不安定になって、簡単に滑って転びます。下りの時は、少し前のめりの姿勢を保持して歩くと転びにくくなります。

良い登り方

悪い登り方



☆山の鉄則4 → 不安定な所では、常に3点保持！

岩場や急な下りは、不安定な石も非常に多く危険です。このような場所では、手も使って転ばないようにします。3本の手足で体をしっかり確保できたら、残りの1本を動かします。動かした手足が確保できたら、今度は別な1本を動かすといった具合に繰り返すことで、危険な岩場も難なく越えられるでしょう。また、木の枝や岩をつかむこともあると思いますが、体重を支えるほど安定したものか確認しましょう。木の枝をつかむ時には、ヤマンガリーなどがいないか確認してからつかみましょう。

どふせいしょう 古見岳登山に向けて皆で 土扶成牆

人々がお互いに力を合わせて物事を成し遂げることのたとえ←



さあ、行こう!!たくましい筋肉とみなぎるパワーで頂きを見に!!!