

# 2021 みんなで高尾山!!

真っ赤なモミジを見て友達と一緒に高尾山頂599Mへ！

京王線の終点、高尾山で登山体験をしてみよう！

今回は電車ではなく貸し切りバスで往復します。チケット情報、詳細はこちら

<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/0183cd11b9he7.html>

## プラン

| 日付            | 時刻      | 内容                                                                                                                                                                               |
|---------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2021/11/28(日) | 06:45 頃 | オペラ通り 駐輪場入口付近に集合<br>参加者受付後、バスに乗ります。<br>受付では検温と手指消毒をします。<br>マスクの着用を忘れずに！<br>バス内で点呼、お弁当配布、7：00に出発<br><br>バス内で班分けをします。現地では少人数の班で行動します。                                              |
| 2021/11/28(日) | 08:15 頃 | 高尾山口駅前 到着<br>バスを降りたら班行動です！                                                                                                                                                       |
| 2021/11/28(日) | 08:30 頃 | 清滝駅前 到着<br>徒歩で参道から清滝駅前へ。1号路に入り、登頂スタートします。<br>登頂前は準備運動をしっかり。<br>コンクリートの舗装道路で歩きやすい道です。<br>途中に少しキツイ坂もありますが、休憩しながらゆっくり登りましょう。<br>距離はだいたい2000メートル、甲州街道の新宿駅から初台駅くらいの距離です。              |
| 2021/11/28(日) | 09:40 頃 | 3号路入口<br>浄心門手前に3号路入口があります。低学年は1号路をそのまま登ります。<br>3号はここから本当の山道に入ります。足元に気を付けて、いそがずゆっくり、自然を楽しみましょう。<br>途中に高尾の自然についての掲示板がいくつもあって勉強になります。<br>距離はだいたい2400メートル、甲州街道の初台駅から笹塚駅を過ぎたくらいの距離です。 |
| 2021/11/28(日) | 10:40 頃 | 5号路合流地点到着<br>3号路を抜けると5号路との合流地点に出ます。1号路もここで合流です。トイレ休憩、この先はもう頂上です。                                                                                                                 |
| 2021/11/28(日) | 11:00 頃 | 山頂到着！<br>ここまでの合計距離はだいたい4500m、甲州街道の新宿から代田橋まで位の距離を歩いたことになります。<br>お疲れさまでした！<br>ちょっと早いですが、少し先のもみじ台でお弁当休憩をしたら今度は下山です。                                                                 |
| 2021/11/28(日) | 11:40 頃 | 4号路へ<br>5号路から4号路に入ります。道は長い下りの階段が続きます。<br>紅葉がきれいな山道です。<br>途中には吊り橋もあります。                                                                                                           |
| 2021/11/28(日) | 12:40 頃 | 浄心門から薬王院へ<br>4号路の出口が浄心門前です。山頂からここまでの距離は1600m、ここから薬王院を目指します。<br>急な階段の男坂、ゆるい坂道の女坂、どちらからでもどうぞ。薬王院を参拝した後、お土産、おみくじなどのお店を散策。ソフトクリームやお団子屋さんもあります。                                       |
| 2021/11/28(日) | 13:20 頃 | ケーブルカー、リフト駅到着<br>帰りはリフトで下山します。                                                                                                                                                   |

|               |         |                                                                                       |
|---------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|               |         | 登りには100分以上かかりましたが、帰りはあっという間です。<br>高尾山では5800mくらい歩きました。京王線の新宿駅から下高井戸駅くらいの距離を歩いたことになります。 |
| 2021/11/28(日) | 13:50 頃 | 清滝駅到着<br>登山は終了です。<br><br>帰りに高尾山599ミュージアムに立ち寄り見学、駐車場まで徒歩で戻ります。3:00頃出発のバスに乗って初台へ帰ります。   |
| 2021/11/28(日) | 16:30 頃 | オペラシティ到着<br>お疲れさまでした！                                                                 |

## 持ち物や注意事項

### ☒ 注意事項 ☒

☆感染対策のために全行程マスクは必ず使用します。

☆健康観察用の検温表はありません。前日と当日朝の体温を受付で報告してください。  
開催後に感染者が出た場合は、学校の検温記録を提出していただきます。

☆開催前に体調が悪かった場合は、医師の診断を受け、参加の可否を確認してください。  
当日具合の悪い場合は、参加を中止してください。

### ☒ もちもの ☒

高尾山の初心者向けのコースですが、山です！ちゃんと準備して行きましょう。

◎ 靴...すべりにくいひも付スニーカーで大丈夫です。ひもをしっかり結びましょう。  
スリッポン（ひものない浅い靴）フラットシューズ（靴底の薄いもの）、靴底のつるつるな靴はダメです。

◎ リュック...山登りをするときは両手が空いていないといけません。必ずリュックサックで来てください。  
脱いだ服を入れたりできるようにスペースに余裕を持って荷造りしましょう。ショルダーバッグはダメです。

◎ 虫、草、枝などで怪我をしないように、足首以上の長い靴下、長いズボンははいてください。  
ジーンズでも大丈夫です。

◎ 11月はスズメバチがまだいます。黒、濃紺、こげ茶の服、帽子は避けてください。薄い色の服を着ましょう。

また、フルーツの甘い匂いのするジュース、お菓子などを持ってこないでください。

★マスクは予備でもう1枚

バス内は必ず着用。登山中の天候によってはマスクは外します。人の多い場所では必ず着用します。

★健康保険証コピー（回収はしません。リュックの中に入れておいてください。）

★除菌シートやジェル（必要に応じて）

★フェイスタオル、ハンドタオル、ティッシュ

★帽子（ひも付）

★上着（ウインドブレーカー、パーカーなど脱ぎ着してもかさばらない物）急に寒くなることがあります。

★雨具（レインポンチョ、レインコート）

★着替え（濡れた時用にTシャツ、靴下）

★水筒（甘くない飲み物 お茶など） ペットボトルでも可。

★レジャーシート（1人用）

★高尾山にはゴミ箱がありません。自分のゴミは必ず持ち帰ります。濡れたものを入れる場合もあるので、レジ袋を持ってきてください。

★おこづかい

（おやつやお土産を買う時間があります。金額はご家庭で相談してください）

※当日雨天の場合は、レインコート、ポンチョで登山です。傘は使いません。  
リュックを背負って着られるものか、雨用リュックカバーがあるといいと思います。  
荒天の場合や、コロナウイルスの感染状況によっては中止します。ご了承ください。