

## 令和3年度 夜間ハイキング実施要項

目的：心身の鍛錬と夜間歩行を経験し、100km歩行を視野に入れたトレーニング歩行である。

期日：12月18日(土)～19日(日)

行程：泉ヶ丘 ～ 滝畑レストラン ～ 蔵王峠 ～ かつらぎ体育センター [36km] 夜間歩行

泉北高速鉄道【泉ヶ丘駅】(ビッグバン前広場)⇒大蓮公園⇒榎塚公園⇒大野⇒天野山金剛寺⇒サイクルスポーツC  
⇒滝畑(夜食)⇒蔵王峠⇒短野⇒かつらぎ体育センター(バスにて)学校

集合：12月18日(土) 泉北高速鉄道『泉ヶ丘』駅 ビッグバン前広場 19:45

南海電鉄『難波』駅 第1隊 ②番線 18:54 準急『和泉中央』行き ⇒ 19:21 泉ヶ丘着

第2隊 ②番線 19:08 準急『和泉中央』行き ⇒ 19:35 泉ヶ丘着

※定期券の無い者は 【難波 ⇒ 泉ヶ丘 470円】切符を購入のこと。

◇集合時間に遅れそうな場合は、最寄りの駅から学校と家に電話連絡をした後すぐに帰宅する。(学校 Tel 06-6771-5757)

◇晴雨にかかわらず必ず現地集合する。

◇不参加の場合は、必ず19:00までに『ハイキング欠席』と学校へ連絡する。

解散：12月19日(日) 学校7:30頃

かつらぎ体育センター ⇒ 貸切バス ⇒ 学校

**注意事項** 感染防止対策⇒行事中はマスク着用！歩行中の大声での会話は控える！

※家を出るまで 参加者・家族に体調不良がある場合は参加を認めません。

※準備【帽子・手袋・雨具・ヘッドランプ・健康調査カードを忘れるとポイントは付与されません！】

1. 事前のトレーニングとして、早歩きをする、エスカレータ・エレベータを使わず階段を昇るなど日頃から習慣づける。
2. 前日は、睡眠を十分にとる。
3. 持ち物(荷物は最小限にして、両手は必ずあける)。健康調査票(忘れると参加できない)  
□リュックサック、□弁当(1.5食)、□水筒、□シート、□おやつ(ガムは禁止)、  
□雨具(カッパ上下)、□傘、□ヘッドランプ、□帽子(100km歩行用)、□実施要項  
□セーター、□手袋、□タオル、□ティッシュ、□靴下の替え、□お金(少々)
4. 服装はハイキングに適したもの(ジーンズは不可)、履き慣れた靴(軽登山靴など)。

※歩行中

1. 引率の先生の指示を守る。勝手な行動は厳禁。
2. リュックサックを両肩でかつぎ、帽子着用、ヘッドランプを点灯させておく(安全のため)
3. 歩行は2列で指示された班順で歩く。前後の間隔を開けない。脇道には絶対に入らない。山道では、山側を歩く。(谷側は危険)
4. ゴミはすべて持ち帰る。人家のあるところでは静かにする。
5. トイレに行きたくなった場合や、体調が悪くなった場合は、近くの先生に申し出る。
6. 道に迷ったと思った場合、その場に止まっておく。
7. 解散まで、自動販売機の使用や買い物は禁止。

※感染防止のため水筒の回し飲みや、弁当の取り分けを禁止。食事時の黙食の徹底！

※バス車内では大声や、マスクを外しての会話は厳禁する。

※その他注意事項

1. 切符は正しく購入する。車内では一般の乗客に迷惑をかけないように注意する。
2. 寄り道をせずできるだけ早く帰宅する。明日からのために体調を整えておく。