



準備運動

よし！
登るよ！

講師のゆう
さんです。

登山スタート！

登山の基本知識は、バスの中で勉強。
準備運動をして早速登山スタートです。

ゆっくり登り始めます。先頭を
絶対に抜かしてはダメだよ。



元気いっ
ぱい！

よっころ
しょ！

植物観察

道沿いで秋
の花や実も
観察できま
した。

エゾアジサイ

ツルリンドウ

きのこ

急な下りは
ゆっくりね

倒木をまたいだり、くぐったり、崩れているところを通ったり、冒険気分です。



頂上到着！

天気良すぎ
て眩しい！

当丸沼の展望

無事に全員登頂！お疲れ様でした。

下りこそ、ゆっくり慎重にね。



当丸沼でお弁当

山でご飯はおいしいね

山ガール？

頂上は狭いので、当丸沼まで降りてお弁当にしました。



ご飯のあと、ゲームをして遊びました
♪すごく盛り上がってましたね。

だるまさんがころんだ

バス移動

温泉へ寄って、
道の駅では宇宙
空間を体験？
バスの移動もク
イズやゲームで
楽しみました。

「山登りのすすめ」～山登りは楽しい～ 「山登り」の一番の楽しみは、自分の足で、他の人に手伝ってもらえず、つらくてもあきらめないで一步一步登って、やがて頂上に立った時の、やった～！の満足を感じる。そして、下山の途中までたくさんの“発見”を楽しむこと。①目で見る楽しみ。はるか下の街の小さな景色。山々の景色。空や海の広々とした風景。草や木、花や葉や実の美しさ。②自分の体で感じる。吹く風、

花や木の葉のかおり。動物のにおい。③音を聞く。風の音、鳥や虫の声や木の葉の音。④食べもの味わう。空気のおいしさ。水のおいしさ。お弁当のおいしさ。おやつのおいしさ。⑤みんなのあたたかさを感じる。友達・家族・仲間からのつらい時のはげましのうれしさ。これらは、一人一人が、自分の体で心で感じる“自分のだけ”のもの。自分の大切な思い出。 いつも山はずばらしい！ これからも、また山登りに行ってほしいと思う。 **コラム ゆうさん**