An aerial photograph of a coastal city and bay, likely in Japan. The city is densely packed with buildings, and a river or canal winds through it. The bay is large and calm, with a few islands visible in the distance. The sky is clear and blue. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing white Japanese text.

KG神奈川ゆる登山の会  
はじめます。

- 1.会がめざすこと
- 2.会がすること
- 3.参加者がすること
- 4.主催者がすること
- 5.行き先候補
- 6.開催予定

KG神奈川ゆる登山の会は、  
関西学院同窓会神奈川支部の会員が参加できる、低山・丘陵を対象とした  
山歩きの会です。

## 1. 会がめざすこと

- 神奈川県とその周辺の日帰りできる山の自然にふれることで、KG神奈川同窓会  
会員の健康に役立ち、楽しい交流の場となる。
- 関学のモットー・マスターリー・フォー・サービスの精神にのっとり、参加者それぞれ  
の得意な知識と技術で助け合い、創りあう。
- 神奈川県とその周辺の自然に敬意をはらい、大切にす。

## 2. 会がすること

### 楽しく安全に

- 標高差400m以内
- 行動時間4時間以内
- 景色を楽しめる山に
- 春と秋に (1~2月、7~8月お休み)
- ゆっくり

### 登ったあと、

- 立ち寄り湯にはいって
- 打ち上げをして

日帰りする。

### 参加資格

- KG神奈川支部会員 (当日入会OK、年会費1,000円必要)
- 上記支部会員の家族も含む
- 立ち寄り湯から参加・打ち上げだけ参加もOK

### 参加費用

- 無料、実費精算

### 助け合いと自己責任

- 山は自己責任です。主催者も安全をこころがけますが、  
装備や保険は参加者個々人でお願いします。

安全のため、定員20人くらいから始めます。

# 一日の行程の例

(最長でこれくらい)



集合 9:00



バス移動



登山口 9:30



行動時間4時間+休憩1時間=5時間



下山口 14:30



解散 18:30



打ち上げ会 16:00-18:00



立ち寄り湯口 15:00-16:00



バス移動

### 3. 参加者の服装と持ってくるもの

低山とはいえ、季節にあわせた山装備をお願いします。

トレッキングシューズ	必須
ザック	必須
レインウエア	必須
アンダーウエア	必須
Tシャツ	必須
中着	必須
パンツ	必須
靴下	必須
手袋	必須
帽子	必須
タオル	必須
水筒	必須
ポケットティッシュ	必須
日焼け止め	必須



必携の基本装備

- ①アウターレイヤー(ジャケット) ②アウターレイヤー(パンツ) ③ミドルレイヤー(行動着)
- ④ミドルレイヤー(シャツ) ⑤ベースレイヤー(肌着) ⑥パンツ ⑦トレッキングシューズ
- ⑧バックパック ⑨ヘッドランプ ⑩水筒 ⑪帽子 ⑫グローブ ⑬ソックス

あると便利な装備

- ⑭ストック ⑮クッキングバーナー

※モンベルのHPから。



#### 4. 主催者がすること

※ 必ず主催者の一人以上が一度登ったことがある山にのぼる。

※ 地図やコンパスを準備し、万一のときの最低限の応急処置を持参する。

リスク	参加者	主催者の予防	主催者が持っていくもの(対策)
道迷い		<ul style="list-style-type: none"> <li>・国土地理院1/25,00地図</li> <li>・コンパス</li> <li>・(GPS)</li> </ul>	
捻挫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレッキングシューズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーピングテープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーピングテープ</li> <li>・(添え木)</li> </ul>
虫刺され	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長袖のシャツ</li> <li>・茶色と黒以外の色のウエア</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスピブナン</li> <li>・(エピペン)</li> <li>・ティックリムーバー</li> </ul>
脱水症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30分に1回水を飲む</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・経口補水液OS-1</li> </ul>
熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・帽子</li> <li>・30分に1回水を飲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30℃以上になる日は開催しない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・経口補水液OS-1</li> </ul>
低体温症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レインウエアを持参する</li> <li>・着替えを持参する</li> <li>・行動食を持参する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・湯入り水筒</li> <li>・プラスティパス</li> <li>・サバイバルシートかつェルト</li> </ul>



## 5. 行き先候補

目的地	集合	移動	入山口	行動時間	行程時間	高低差	下山口	移動	立寄湯	食事	移動	解散	見どころ
高尾山	高尾山口駅	ケーブルカー	高尾山駅	2時間20分	3時間	400m	高尾山口駅			あり	京王高尾線	高尾山口駅	紅葉
鎌倉アルプス	北鎌倉駅	徒歩15分	建長寺	2時間5分	2時間半	100m	鎌倉駅			あり		鎌倉駅	紅葉
御岳山・日の出山	青梅線御岳駅	バス・ケーブルカー	御岳山駅	2時間45分	3時間半	500m	つるつる温泉		あり	あり	バス	青梅線御岳駅	紅葉
金時山	箱根湯本駅	箱根登山バス	乙女峠	2時間40分	3時間半	500m	金時神社入り口	バス	あり	あり	バス	箱根湯本駅	紅葉
陣馬山	高尾山駅	京王バス	小仏バス停	4時間10分	5時間	550m	陣馬登山口バス亭	バス	あり	あり	送迎バス	藤野駅	紅葉
大室山													

まだまだたくさんあります。



## 6. 開催予定

### 【第1回】11月26日(土) 鎌倉山脈

1.集合:北鎌倉駅	8:30
2.入山口:建長寺	9:00
3.太平山:	10:10
4.下山口:大塔宮	12:00
5.立ち寄り湯: なし	
6.打ち上げ:	12:30

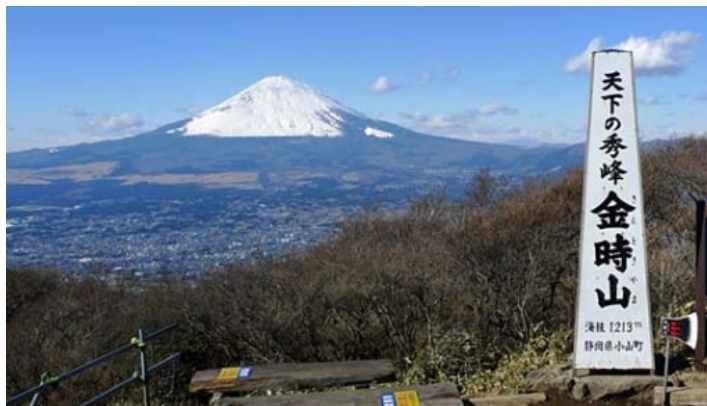


- 鎌倉山脈は、鎌倉市の周囲をぐるりと囲む丘陵で、かつては鎌倉幕府の防衛にも役立っていました。標高150m程度の丘陵山脈ですが、登山道がよく整備されていて、山の雰囲気味わえます。天気が良ければ所々で相模湾や富士山の眺望ポイントがあり、大平山の広場や天園峠の茶屋など、家族連れでも楽しめるトレッキングコースになっています。
- KGゆる登山の回第1回は、標高が低く、標高差も少ない鎌倉山脈で富士山の雄大な景色をたのしみながら歩きます。
- 下山後は昼食打ち上げ会のあと、鎌倉駅で解散します。
- ◆ 予算:北鎌倉まで・鎌倉駅からの電車賃+大塔宮バス停から鎌倉駅までのバス代+建長寺拝観料(300円)+打ち上げ代
- ◆ 途中のトイレは大平山近くに1箇所あります。

## 6. 開催予定

### 【第2回】12月17日(土) 金時山 乙女峠

- 1.集合：箱根湯本 9:00
- 2.入山口：乙女口バス停 10:00
- 3.下山口：仙峡楼前 14:00
- 4.立ち寄り湯：湯遊の里 14:00~15:00
- 5.打ち上げ： 15:30
- 6.解散：箱根湯本： 18:00



## 主催者チーム

- 松本邦康(昭53商)
- 田中康弘(昭54経)
- 顧問: 武田陽次(昭47経)
- 平地待ちうけ幹事: 水野裕子(昭53社)