

令和7年度「第5回トレッキング教室」募集要領

1 目的

保健事業の一環として、初心者でも気軽に効率的な全身運動を行える「トレッキング教室」を実施します。

トレッキングは、登頂を主な目的とする登山とは違い、自然とのふれあいを楽しみながら山の中を「歩く」ことを目的としています。健康増進には有酸素運動が効果的ですが、最も効果的なのは、呼吸がやや乱れ、「ちょっとキツイな」と感じる程度の運動であり、トレッキングはまさにその代表格といわれています。

ただ「歩く」だけでなく、景観や散策を楽しむことで、時間の長さを感じさせず長時間続けることができるトレッキング。日ごろの運動不足解消やリフレッシュ、生活習慣の改善にぜひご活用ください。

2 主催

静岡県市町村職員共済組合

3 ツアーの企画・運営について

委託業者 株式会社自遊舎

所在地 静岡県田方郡函南町柏谷32-3

登録 静岡県知事登録旅行業第地-22号

(一社) 静岡県旅行業協会正会員

(公社) 日本山岳ガイド協会認定登山ガイド

NPO法人静岡山岳自然ガイド協会会員

業務 本格的な登山ツアーを始め、初級登山ツアーやトレッキング、ノルディックウォークなど山歩きに特化したツアーの企画や実施を展開

実績 各種企業富士登山ツアー開催

外国人団体富士登山ツアー開催

京都府私立高校富士登山ツアー開催(年1回)

令和6年度富士登山ツアー 総勢約1,000名をガイド 等

委託業務 ツアー内容の企画、運営(前日の参加意思確認、参加者の受付、参加費用の徴収、中止時の参加者への連絡など)、安全に運行できるよう登山ガイドの手配(観光地での説明及び有事の際の救助活動。救助員の資格あり、応急処置用具持参)

担当者 久保田 清一

連絡先 090-9904-5282

4 第5回 開催日・開催地等

開催日 令和7年11月22日(土)

集合場所 三島駅北口または富士市役所駐車場

※富士市役所駐車場は、富士市人事課を通して担当部署に使用確認済み。

(駐車場無料・8:00～17:00・20台分使用可能)

コース名 「精進湖・パノラマ台」トレッキング(バス移動型・東部発)

コースレベル 入門レベル(小学生低学年を含むファミリーでも参加できるレベルに設定)

日 程7:25～7:40 三島駅北口にて受付

7:40 出発

8:20～8:30 富士市役所駐車場にて受付

8:30 出発

9:30 道の駅・朝霧高原

10:00 精進湖・他手合浜駐車場

10:30 トレッキングスタート

12:00 パノラマ台・山頂

12:00～12:40 昼食

12:40 出発

13:50 精進湖・他手合浜駐車場

14:00 出発

14:15 道の駅・朝霧高原

15:30 富士市役所駐車場

16:10 三島駅北口

※ コースのイラストマップは、共済だより Harmony10月号の募集記事をご確認ください。

コース内容 山梨県・富士河口湖町に位置する「パノラマ台」は、富士山と精進湖、本栖湖、そして南アルプスまでを一望できる絶景スポットです。標高1325mの山頂へは、ほどよい傾斜の森を抜ける心地よいトレイルが続きます。晩秋のこの季節は、空気が澄み渡り、富士山の雄大さが際立つ最高のシーズンです。場所によっては鮮やかな紅葉も残り、日本らしい美しい秋の風景を存分に楽しめます。山頂からは、広大な青木ヶ原の樹海と雄大な富士山が織りなす、まさに絵画のような風景が待っています。

全行程約4.6km、行程時間約3時間(休憩含まず)、標高差約430mのコースとなっています。

5 参加資格

組合員、配偶者、子及び組合員の被扶養者

※配偶者及び子は、組合員と一緒に参加する場合のみ、被扶養者でなくとも参加可とします。

なお、参加資格については、歩行時間を考慮し小学生以上とします。

6 受講料及び募集人数等

受 講 料 大人（大学生以上） 3,000 円

 小人（高校生以下） 1,500 円

募集人数 40 名程度

※ 集合場所まで及び解散場所からの交通費は、別途自己負担とします。

※ 上記の受講料には、バス移動代及びガイド代を含みます。

7 募集方法

募集内容は、本組合ホームページ及び10月発行の「共済だより Harmony」に掲載します。

8 申込方法

次の（１）、（２）のどちらかの方法でお申し込みください。

- （１） 「トレッキング教室参加申込書」を令和7年10月31日（金）までに共済組合へFAX（054-202-4870）する。

「トレッキング教室参加申込書」は本組合ホームページ「共済組合からのお知らせ」からダウンロードするか、所属所の共済組合事務担当課から取り寄せる。

- （２） 共済組合ホームページ「各種講座・教室・セミナーの申込みはこちら」の申込みフォームから令和7年10月31日（金）までに申込みする。

9 参加者の決定等

参加者は、11月初旬に決定します。募集人数を超える申し込みがあった場合は、抽選により決定させていただきます。

10 参加者等の決定通知

参加決定通知等は、お申込時のご自宅へ送付します。抽選となった場合、落選の案内についても同様、ご自宅へ送付させていただきます。

11 傷害保険

参加者についての傷害保険は、本組合の負担で加入し、補償額は、次のとおりとする。

- （１） 補償の範囲 自宅 →→ 開催地 →→ 自宅

- | | | | |
|-----|-------|-----------------------------|-------------------------|
| (2) | 補償の内容 | ア. 死亡・後遺障害 | 30,000 千円 |
| | | イ. 入院 1日につき | 7,500 円 |
| | | ウ. 通院 1日につき | 5,000 円 |
| (3) | 補償期間 | ア. 死亡・後遺障害 | 180 日以内の死亡又は、後遺障害確定日 |
| | | イ. 入院 | 180 日以内の入院日数 |
| | | ウ. 通院 | 180 日以内の通院に数に対し 90 日を限度 |
| (4) | 賠償保険 | | 30,000 千円 (免責 1,000 円) |
| (5) | 保険加入 | 各種会議及び各健康教室並びに各セミナーを含めて一括加入 | |

12 その他

- (1) 雨天決行とします。雨天によるキャンセルは受け付けられませんので、ご了承のうえ、お申し込みください。
ただし、荒天の場合は中止とします。中止の判断は、実施日前日の昼 12 時までに決定し、本組合のホームページへ掲載します。また、株式会社自遊舎から中止の電話連絡を行います。
- (2) 必ず当日のご予定を確認のうえ、お申し込みください。やむを得ない場合を除き、お申し込み後のキャンセルがないようご注意ください。
- (3) やむを得ず申込みを取り消す場合は、至急、共済組合 (Tel054-202-4845) へご連絡ください。
- (4) 同僚や友人等、グループでの参加を希望する場合は、「トレッキング教室参加申込書」(別紙)の備考欄に、グループでの参加を希望する方の組合員等記号・番号、組合員氏名をご記入ください。
- (5) 募集人数を超える応募があった場合には抽選となります。家族やグループで申し込まれた方は、当選・非当選の結果が同一になるよう決定します。
- (6) 普段履きの運動靴やウォーキングシューズで参加可能です。新たにトレッキングシューズ等を用意いただく必要はありません。
- (7) 急な雨に備えレインコートを持参してください。
- (8) 参加者は、病気・ケガに備え、必ずマイナンバーカード又は組合員証等を持参してください。
- (9) 受付時間までに会場に到着しない方は、参加を取消します。
- (10) 実施中に荒天等により中止となった場合、受講料の返金はありません。
- (11) 代理参加はできません。
- (12) この教室における活動内容を「共済だより〜Harmony〜」に掲載するため、写真を撮ることがありますので、事前にご了承ください。
- (13) 株式会社自遊舎は、申込時に記載した個人情報について、本人の同意なく営業活動等に使用することはありません。

- (14) 昼食は各自ご用意ください。
- (15) 参加決定者には、参加決定通知とともに上記の内容を改めて案内します。
- (16) その他、詳細について不明な点は福祉課厚生係までお問い合わせください。