

令和6年度「第4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5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4回 開催日・開催地等

開催日 令和6年12月7日(土)
集合場所 沼津市市民の森・駐車場 ※駐車無料
コース名 金冠山と河内の大杉トレッキング(現地集合・現地解散型)
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 10:00 受付開始
10:20 コース及び注意点の説明
10:30 出発
10:55 河内の大杉
11:30 沼津市民の森
12:30 金冠山々頂(昼食・トイレ)
13:00 出発
13:45 水生地下
14:00 沼津市市民の森駐車場
14:10 クールダウン後解散

コース内容 金冠山(標高816m)の山頂からは、360°の大パノラマが望め、富士山・南アルプス・天城山・箱根山などを見渡すことができ、眼下に広がる駿河湾も一望できます。

沼津市市民の森駐車場を出発し、途中に7本に分岐した樹齢300年以上の杉で、静岡県天然記念物としても指定されている「河内の大杉」に立ち寄りながら金冠山々頂を目指します。

コース内容は、歩行距離約6.5km、行程時間約3.5時間(休憩含む)となっており、小学校低学年の子どもや日ごろ運動習慣のない方でも無理なく参加できる、トレッキング入門者向けの内容となっています。

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) 1,000円
小人(高校生以下) 500円

募集人数 30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、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6年10月31日(木)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6年10月31日(木)までに申込みする。

9 参加者の決定等

参加者は、11月中旬に決定します。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時までには決定し、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（Tel.054-202-4845）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番号・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) 無断でキャンセルされた場合は、キャンセル料が発生しますのでご注意ください。
- (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。