

令和7年度「第6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6回 開催日・開催地等

開 催 日 令和7年11月29日(土)
集 合 場 所 大洞院駐車場 ※駐車無料
コ ー ス 名 「八形山と歴史の道散策」トレッキング(現地集合・現地解散型)
コースレベル 初級者レベル(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 ストレッチ
10:40 出発
11:50 八形山山頂
12:30 町民の森・南ゲート(昼食・トイレ)
13:10 町民の森・南ゲート出発
14:30 大洞院駐車場
14:40 クールダウン後解散
※ 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 周智郡森町に位置する「大洞院」は、森の石松の墓があることでも知られ、全国に3,400余の末寺を持つ名刹です。今回のトレッキング教室では、ここ大洞院を起点に、緑豊かな山道を進み、標高198.5mの八形山頂上を目指します。頂上や稜線からは遠州平野の広がりを一望でき、里山でありながら高山に登ったような大パノラマが楽しめます。その後、森町「町民の森」を通り、心癒される静かな森の中を歩きます。森林浴をしながら、自然と歴史に触れるトレッキングをご堪能ください。

歩行距離約6km、行程時間約4時間(休憩含む)のトレッキング初級者向け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) 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 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（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。