

バンブーJr.チームビルド登山

23/24 シーズンに向けたチームづくり@高尾山

22/23 シーズンが終わり、新しいチームづくりを行う時期になりました。メンバー間のコミュニケーションの深化、コーチとバンブーJr.ファミリーの親睦を目的に、高尾山登山を実施します。

◆日時

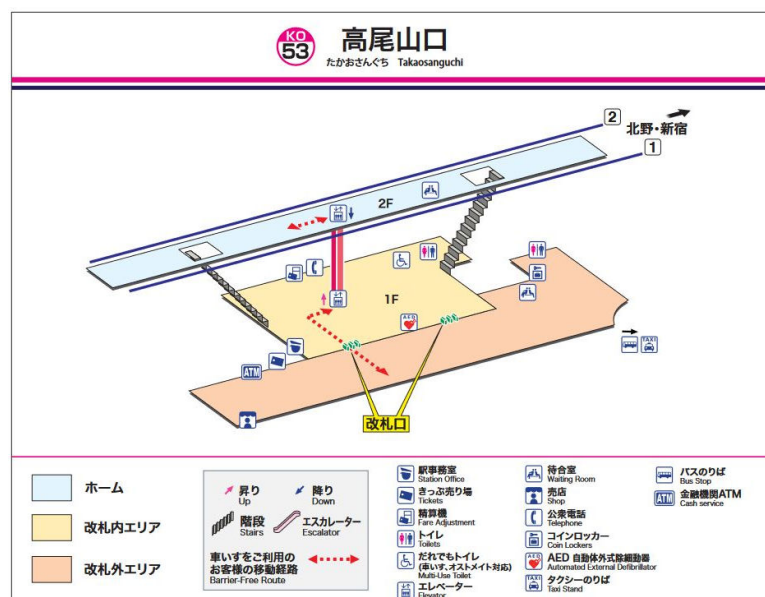
2023年10月29日(日) 集合:京王線高尾山口駅改札 10:00

※荒天により中止の場合、前日 22 時まで連絡します。



高尾山登山の入り口にある清滝駅:京王高尾山口駅から徒歩 5 分。

※ケーブルカー、リフトは使いません！



◆登山コース

1号路(表参道コース:3.8Km登り約 100分 下り約 80分)で山頂を目指します。

2時間くらいで山頂到着後、昼食を摂ります。



◆服装 ※天候、気候を考慮して、用意してください。

- 長袖の上着(前開きで着脱容易なものをおすすめします)
- 長ズボン
- 滑りにくい靴(底の厚い履き慣れた靴をおすすめします)
- 帽子

◆持ち物

- マスク(必要に応じて着用します)
- 雨具(ウインドブレーカーや雨カッパをおすすめします)
- アイスバッグ
- お弁当(アイスバッグで冷やして持ってきてください)
- 水筒
- 常備薬
- 敷物
- タオル
- おやつ

◆登山マナー

- 火気厳禁
- ごみは全部持ち帰ります
- 狭い道では譲り合う
- 石などを投げない、蹴らない
- 昆虫を捕獲しない
- 植物を採取しない

◆緊急連絡先

□高尾登山電鉄株式会社



東京都八王子市高尾町2205
042-661-4151

□高尾山薬王院



東京都八王子市高尾町2177
042-661-1115

□ビジターセンター



東京都八王子市高尾町2176
042-664-7872

□東京消防庁救急相談センター #7119

(緊急の場合は119)

□しながわバンブーJr. 鈴木 剛

090-1032-8763