

日本語



# 立山見学 2024 注意事項

第一版 (2024/8/5)

中国語



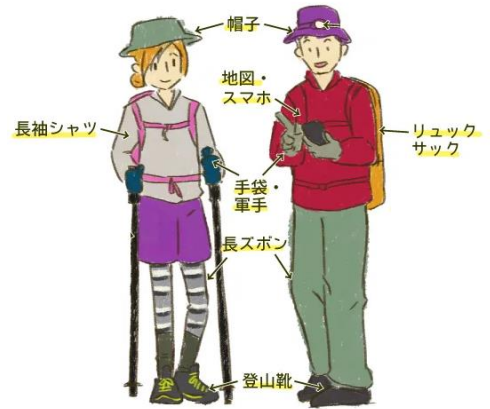
# 立山见学 2024 注意事项

第一版 (2024/8/5)

- 登山に適している服装にしましょう。  
(スカート、短パン、サンダルは不可)
  - 日差しや雨を避けられる帽子をかぶりましょう。
  - 滑りにくい靴を履きましょう。  
(サンダルを履く人は登山に参加できません)
- 天気が変わりやすい為、必ず雨具(傘は不可)や、防寒服を用意してください。
  - 上着を一着、持っていくと便利です。
  - 寒がりの人は、急に雨が降ったときのために、着替え(タオル、Tシャツ、下着、短パン、サンダルor靴とか)があると安心です。
- 普段服用している薬がある場合、持ってきてください。
- 前夜の睡眠は十分にとりましょう!



## 山登りの服装



© 2023-2024 協同

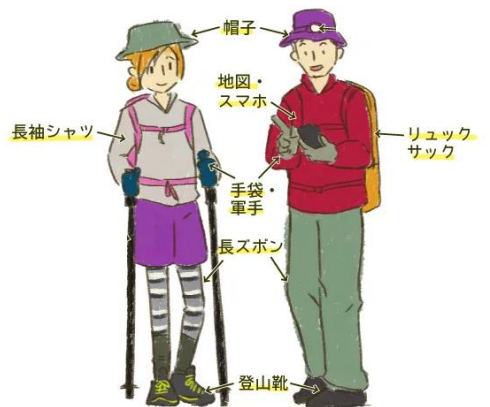


## 准备

- 适合登山的衣服。  
(裙子、短裤、凉鞋 不可)
  - 为了防晒防雨戴帽子。
  - 穿防滑的鞋。  
(穿凉鞋的人不能参加登山)
- 因为天气易变、必须带雨具(伞不可)准备防寒服。
  - 外套带一件会很方便。
  - 怕冷的人、带上更换的衣服(毛巾、体血衫、内衣、短裤、凉鞋或鞋等)比较安心、以防突然下雨。
- 平时有要吃的药、也要带上。
- 前晚要睡好觉。



## 山登りの服装



© 2023-2024 協同



項目		チェック
1	運動に適している服装ですか？（スカート、短パンは不可） ・ 帽子をかぶる、登山に適している靴を履く（サンダルは不可）	<input type="checkbox"/>
2	雨具（傘は不可）や、防寒服を持っていますか？（上着を一着） ・ 特に、寒がりの人は、雨に濡れたとき、汗をかいたときのために、着替え（タオル、Tシャツ、下着、短パン、サンダルor靴とか）を持ちましょう。	<input type="checkbox"/>
3	普段服用している薬がある場合、持ってきてください。	<input type="checkbox"/>
4	組合では「弁当+お茶」を用意しますが、それ以外の食べ物（お菓子）や飲み物（スポーツ飲料）は各自で用意してください。 ・ 熱中症にならないように、飲み物（スポーツ飲料）、飴（塩分が取れる）を用意しましょう。	<input type="checkbox"/>
5	車酔いする人はバスに乗る前に必ず酔い止めの薬を飲んでから、来てください。（組合では準備しません。他の人に迷惑がかかるので、家を出る時に必ず飲んでくること）	<input type="checkbox"/>

- ◆ 集合時間に遅れないようにしましょう！（集合時間の5分前には到着している）
- ◆ 集合場所の変更や、当日体調不良で参加できない等は、組合の先生に必ず連絡をしましょう！

© 2023-2024 協同組合CEO

## 当天的衣服和必需品的检查表

項目		确认
1	衣服适合运动吗？（裙子、短裤不可） ・ 戴帽子、穿适合登山的鞋（凉鞋不可）	<input type="checkbox"/>
2	带雨具（伞不可）、防寒服了吗？（一件外套） ・ 特别是、怕冷的人带上更换的衣服（毛巾、体恤衫、内衣、短裤、凉鞋或鞋等）。以备下雨、出汗的时候、更换。	<input type="checkbox"/>
3	平时有要吃的药、也要带上。	<input type="checkbox"/>
4	组合会准备「盒饭+茶」、除此以外的吃的东西（零食）或饮料（运动饮料）要各自准备。 ・ 为防止中暑、请准备饮料（运动饮料）、糖（摄取盐分）。	<input type="checkbox"/>
5	晕车的人上车前一定要吃完晕车药、再来。（组合不会准备。为了不给别人带来麻烦、请出门前吃晕车药）	<input type="checkbox"/>

- ◆ 遵守集合時間！不要迟到！（在集合时间5分钟前到达）
- ◆ 如有集合地点的变更、当天身体不适、不能参加等情况时 请一定要和组合的老师联系！

© 2023-2024 協同組合CEO

## ① 散策、登山のマナーを守りましょう！

1. 絶対に花を折ったり、木の枝を折ったりしないこと。立山の岩石やほかの石などを持ち帰らないこと（立山には天然記念物と指定される植物があるので、勝手に取る者を見つけたら、罰金だけではなく責任も追及される）。
2. 登山で歩くことは絶対に禁物。雪渓を登る時、降りる時、歩く時は足元に十分注意すること。
3. 石は決して落とさない事。小石であっても落ちながら段々と大きな石を動かします。
4. 山道は狭いので、登ってくる人を優先的に通してあげましょう。（登りの人が優先です）。

## ② 安全に

1. 勝手な行動、無理な行動、単独行動はしないこと。
2. 近道を通るなど、勝手にルートを外れないこと。
3. 所々に雪が残っている部分があるので、そこを通る時は、滑らないように十分に気を付けること。
4. 一越まで行って時間に余裕があり体力が残っている人だけが頂上に登りましょう。時間に余裕のない人や体力に自信のない人は頂上へは登らないこと。
5. どんなに喉が渴いていても、生水（山の雪解け水など）は飲まないようにしましょう。  
ただし、湧水の水汲み場の水は飲むことができます。  
水筒などに入れても大丈夫です。
6. 自分はまだまだ若いからといって油断は禁物!! 慎重に行動すること！



2023年の様子  
危険な道があるので慎重に歩きましょう。



2023年の様子  
たくさん雪が残っていて、滑って落ちたら、

© 2023-2024 協同組合CEO

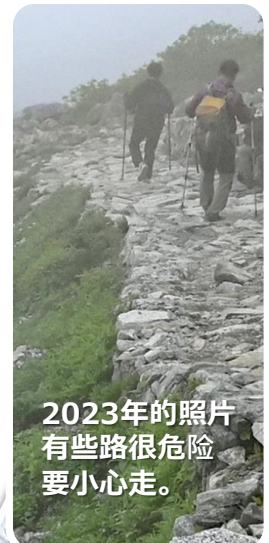
# 当天的注意事项①

## ① 遵守散步、登山的规范！

1. 绝对不摘花、折树枝。不把山上的岩石或其他石头带回家（立山上有天然記念物 and 指定植物、这些是不经允许拿走的、如被发现将不只予以罚款还会追究責任）。
2. 登山时绝对不要跑。经过雪渓时、下山时、走路时要注意脚下。
3. 不要让石头落下。就算小石头在落下的过程中也会把大石头一起带动滚下。
4. 山路很窄、要让上山的人先行。  
（遵守上山人优先的原则）。

## ② 为了安全

1. 任意的行为、勉强的行动、单独的行动都是不允许的。
2. 禁止抄小路等、随意偏离路线的行为。
3. 有些地方还留有积雪、经过这样的地方时、小心不要滑倒。
4. 有体力能爬到一ノ越的人可以爬到山顶。  
时间不够或体力没自信的人就不要勉强往山顶爬。
5. 不管多口渴、也不要喝生水（山上的雪融水等）。  
但是、山泉水的取水场的水是可以喝的。  
还可以用水杯装走。
6. 觉得自己还非常年轻、就放松警惕是绝对危险的!! 要慎重行动！



2023年的照片  
有些路很危险  
要小心走。



2023年的照片  
有很多积雪、  
如果滑落、

© 2023-2024 協同組合CEO

## ③ 他の登山客（日本人）と一緒に楽しみましょう！

1. 他人に迷惑をかけない事、登山客に迷惑をかけないこと。
2. すれ違う人に、「こんにちは」と挨拶をしてみてください。  
みなさん「こんにちは」と返してくれると思います。
3. 自分達だけで盛り上がりすぎず、周りにいる人達、特に日本人と一緒に、山を楽しみましょう！
  - ✓ スピーカーで大きな音を出して、自分達だけで盛り上がっている人達がいっぱいました。せっかく山に来たのもったいない。周りにいる人達の事も考えて、周りの人達と一緒に山を楽しんだら、もっともっと楽しいですよ。



## ④ 時間厳守

1. 時間を厳守する事。帰りのバスの出発時間は15:00です。
  - ✓ もし、集合時間に間に合わないときは、組合の先生に連絡をしましょう。
  - ✓ バスに乗り遅れた場合は、自費で電車等に乗って、自力で帰る必要がありますので、ご注意ください。

## ⑤ その他

1. ゴミは各自持ち帰りましょう。
  - ✓ 食べ終わったお弁当のゴミは袋に入れて、必ず持ち帰ってください。
  - ✓ その他のゴミも、必ず袋に入れて、山に捨てないようにしてください。
2. タバコは決められた場所で吸いましょう。
3. 平地に比べて酸素が薄いです。  
登山をして疲れたからとか筋肉痛になったからといって仕事を休まない事。  
そういう人は登山せず、室道付近を散策して下さい。



© 2023-2024 協同組合CEO

## ③ 和其他的登山客（日本人）一起享受快乐！

1. 不给他人添麻烦、不给其他登山客添麻烦。
2. 试着和路过的人、打招呼「こんにちは」。大家也会回你「こんにちは」。
3. 不要只顾自己的群体开心、也要和周围的人们、尤其是日本人一起享受登山的快乐！
  - ✓ 有的人用音响大声放音乐、只要自己的群体热闹开心。难得有机会来到山上、这样很可惜。应该照顾到周围的人们、和周围的人们一起享受登山的快乐、这样才会更加快乐。



## ④ 严格遵守时间

1. 严格遵守时间。回程的大巴的出发时间是15:00。
  - ✓ 万一、赶不上集合时间、要和组合的老师联系。
  - ✓ 如果没赶上大巴、请自费坐电车等、自己回家、请注意。

## ⑤ 其他

1. 垃圾各自带回。
  - ✓ 吃完的便当等垃圾必须要各自放到袋子里、带回家。
  - ✓ 其他的垃圾也、必须装入袋子、不要扔在山上。
2. 吸烟要在指定的地方。
3. 山上和平地比氧气稀薄。  
不要因为登山疲惫或肌肉痛就请假不去上班。  
这样的人就不要登山、在室道付近逛一逛就好。



© 2023-2024 協同組合CEO

