

第1回【計画から下山まで】実技講習報告

5班 福田陽子

日時	2016年6月12日(日) 晴れ 日帰り		場所	大小山 (足利市)	
メンバー	(班長) M村 Y太	H本 S子	担当委員	K松先生	歩行距離 約 6.1km
	(副班長) M田 A	F倉 H明		U村先生	高低差 約 346m
	(記録) 福田陽子	Y M美		K藤さん	累積標高 上り 約 582m
		Y下 H美			下り 約 502m
				所要時間 約 5時間10分	

(所要時間13分) ↓	富田駅	〔10:03着 10:10出発〕(7分)	トイレタイム、点呼
(所要時間28分) ↓	三柱神社	〔10:23着 10:43出発〕(20分)	全体:諸注意、体操、班:諸注意、顔合せ、コンパス振り
(所要時間49分) ↓	阿夫利神社	〔11:11着 11:20出発〕(9分)	小休止、トイレタイム、点呼
(所要時間26分) ↓	南尾根ピーク	12:09通過	
(所要時間12分) ↓	大小山～妙義山	12:35通過	
(所要時間32分) ↓	※中休止	〔12:47着 13:10出発〕 (23分)	ランチタイム
(所要時間約33分) ↓	※立ち休み	〔13:42～	前に行く班の方の靴修理タイムを利用
(所要時間25分) ↓	西馬富士	〔14:15着 14:25出発〕(10分)	小休止
	稻荷神社	〔14:50着 15:12解散〕(22分)	全体:本日の総評、体操、班:メンバー各人からのコメント、担当委員からの総評等

前日の机上講座で、【山登りをする為の準備、計画の立て方、山の選定、山行中のパーティの役割】を学び、本日は実地講習。テーマは【歩行技術など基本的な技術及び注意事項】です。

朝、大宮駅での待ち合わせがぐだぐだになってしまい、5班だいじょうぶかっ!?と若干の不安を感じながら列車を乗り継ぎ富田駅へ。H本さんは1時間前に来ていたそうです！そんなこんなで富田駅で全員集合！さっそくスタート地点の『三柱神社』へ向かって出発です。左手のお山に銀色に輝く「大」「小」の文字を発見！テンションがあがります。

『三柱神社』でK崎先生を中心に労山オリジナル?体操で体をほぐします。一人ずつ時計回りで掛け声をかけます。本日の全体指揮を執られるI藤先生より【登り方・下り方】について諸注意等説明をいただいたあと、班ごとに、前日の机上講座で学んだ【コンパス振り】の実践です。学んだばかりですからね、5班全員バッチリです。次の分岐(進むべき)方向を確認したので、歩きだします。(※福田は、コンパスが使えるようになったのが嬉しく、少々浮かれ気分で「ながら歩き」をしてしまいK松先生より注意を受けました。気をつけないといけませんね。)

『阿夫利神社』までは舗装道路です。神社からいよいよ登山道となり、ちょっぴり緊張してきます。【最初の30分はゆっくりペースで1日のペース作り】昨日の講習を思い出しながら歩きます。ほどなくして傾斜がきつくなり、さっそくK松先生から【登りの歩き方】について講習です。ひとりひとりの歩き方を確認してアドバイス。さらにU村先生から体重移動のコツを教えてくださいます。ソールの感触、バランスを確かめながら一步一步慎重に足を置きます。『南尾根ピーク』手前から岩場になってきました。【後ろ(下)になる足が伸び切らないように】大股で足を出さないよう足場を探しながらさらに慎重に登ります。『大小山』を通過し、『妙義山』へ。各ピーク展望が広がっていますが、『妙義山』山頂は特にすばらしい展望ポイントです。空気の澄んだ季節でしたら見事な眺望でしょう。『妙義山』からはなかなか手強い急坂です。ロープも出現し、ドキドキしながら下ります。最初の難所?を下ったところが少し平坦な場所となり、ここでランチタイム♪緊張感から解放されます。エネルギーを補給し、少しリラックスできました。さあ、後半戦！油断せず、気を引き締めて【休憩後の歩き始めは慎重にスタート】します。そして【ケガや事故の多い魔の時間帯・・・午後2時】をむかえます。なかなか手強い下りが続き少々不安になる福田。しかしながら、足元の状況ごと随時K松先生から【歩幅、足の出し方のコツ等】ひとりひとりに合った解りやすいアドバイスをしてくれます。常に問題意識を持ちながら歩く。本当に良い練習ができます。少し登りかえし『西場富士』へ到着し、小休止。小さいながらも以外と傾斜のあるアップダウンがあって決して楽ではなかったと思う福田でしたが、皆さん元気です。もうひと頑張り最終ポイントの『稻荷神社』です。『西場富士』からは25分程で到着～。5班全員無事完歩！お疲れ様でした！皆さん「疲れた～」「休みたい～」等甘えたことをおっしゃらず頑張っているの(みんな余裕だったのかな?)福田もがんばれました。ありがとうございました。

最後になりましたが、K松先生は、前日長時間の講義をされ、その翌日の山行。とても大変だったと思います。それなのに、ザックを2個担いで軽やかに岩場を登ってしまうし、細かいところまで目が行き届いてるしビックリです。U村さんの穏やかさに癒され、明るいK藤さんが同行してくださったので安心して歩くことができました。ひよっこ隊員としては、同性の方がいてくれると、とても心強いです。

この登山学校の講座は、机上で学んだことをすぐにお山で実践できるのが大変いいですね。同期の皆様、運営委員の皆様、ありがとうございました。これからもよろしく願いいたします。お天気の神様、お山の神様、班の皆様、運営委員の皆様へ深く感謝した第1回目でした。

「計画から下山まで」を受講して

21期 山下 久美子 記

【一日目】机上講座 浦和コミュニティセンター

山登りをするための準備、計画の立て方、山の選定、山行中のパーティの役割、歩行術など基本的な技術、注意事項などをパワーポイントで作成された資料をスライドで分かりやすく詳しく、時に厳しく、豊富な経験談を踏まえて講義してくださりました。初心者の私（友人に連れて行ってもらっただけの経験しかない）にとっては何もかもが新鮮で、気が付いたら若干、前のめりになりながら夢中になって話を聞いていました。

休憩をはさみ、次の日の実技実習に向け、班ごとに座席を移動し、計画書の作成方法、コンパスの振り方の講義がありました。計画書やコンパスの振り方は経験者と未経験者でかなり理解する速度が違うように思いましたが、班の中に経験が豊富な方や、運営委員の方のフォローで理解できました。特にコンパスを振ってみる講義ではほかのみなさん



と反対の方向を向いてしまったりという山じゃなくてよかったというハプニングが起きたりしましたが、班のメンバーの雰囲気がとてもよく、楽しく講義を終えることができました。

【2日目】実技講座 栃木県 大小山

ルート：JR富田駅（到着10：07 出発10：14）→三柱神社（到着10：22 出発10：45）→阿夫利神社（11：10）→南尾根ピーク（11：19）→大小山282M（12：28）→妙義山316M（到着12：38 出発13：07）→エスケープ分岐（13：40）→小休憩（13：46 13：55）→西場富士186M（14：27）→稲荷神社（到着14：47）

JR富田駅までの道のりで個々にプチハプニングがあったりしたようですが、無事に！？全員集合し、班長の点呼、人数確認を終え、三柱神社まで向かいます。三柱神社までは舗装道路でしたが、分岐ではコンパスを振り、行く方向を確認しながら、そして歩きながら見えている大小山の“大小”の看板！？に感動しながらあっという間に到着。三柱神社にて準備体操、注意事項などを確認し、次の目的地、阿夫利神社に向けて地図で高度を読み、各個人のもっている高度計を合わせ、コンパスにて方向を確認し、出発しました。午前中に登山を終えて降りてくるご夫婦や登山者に挨拶をしながら、10分ほどで阿夫利神社に到着。阿夫利神社でトイレ休憩、またコンパスで方向確認をして出発。ここから山歩きらしいコースになり、草木の話をしながらお話をしても楽なペ

ースで班長がペースを作りながら登っていきました。分岐ごとにコンパスを振り、出発前に合わせた高度と地図、今いる場所がっているかどうか確認しながら、歩いては確認、歩いては確認しているうちに私たちの班は最後尾に…南尾根ピークで再度高度を確認し、山頂目指してゆっくりゆっくり登っていきます。

大小山は大きい山ではありませんが、岩場あり、鎖あり、バライティーに富んだ山で、冬なら木に葉がなくなるため、景色がさらによく、天気の良い日であれば、スカイツリーまで見えるらしいのですが、今回は山の下に広がる景色を楽しみながら、あっという間に大小山山頂に到着し、少し感動を味わってから妙義山山頂までいき、待ちに待った昼食をとりました。



昼食がおわり、昨日の講義で話があった【魔の14時】の時間帯がくるので気を付けようと声をかけあい出発しました。その後しばらくして女性メンバーの足に異変が…足が

つってしまったのと、膝、腿が疲れてしまった様子…恐るべし魔の14時…山に慣れているメンバーと運営委員のみなさまの対処で少し休憩をはさみ、さらにゆっくり気を付けながら先に進んでいきました。私も他のメンバーも下りで何度か足を滑らせ転びそうになったりしましたが、すでにエスケープ分岐も過ぎており、さらに登ったり降りたりで足にダメージがありましたが、無事に西場富士に到着。この後、足をつってしまったメンバーはロープで補助されながら下山、余裕のもう一人の女性メンバーは運営委員の方のリュック（推定15キログラム）を背負って下山という貴重な経験をして、無事にゴールの稲荷神社に到着しました。

登山学校での初めての山行実習は不安でいっぱいでしたが、メンバーに恵まれ、楽しく会話しながら、そしてなかなか経験できない体験ができ、笑顔で無事にゴールできて、楽しい1日を過ごすことができました。今後の講義、実習も楽しみです。



運営委員のみなさま、21期同期のみなさま、お疲れさまでございました。今後ともよろしく願いいたします。

「計画から下山まで」記録

第21期 小林久美（やまなみハイキングクラブ）

■講義／平成28年6月11日（土）午後1時～午後7時 浦和コミュニティセンター

登山経験はそれなりにあるものの、きちんと勉強をしたことはなかったので、第1回の講義はとても楽しみでした。

個人山行の際に所属クラブに計画書を提出していたので、計画づくりは経験がありましたが、スマホから登山届ができる **Compass** というアプリの紹介など、参考になることがたくさんありました。

特に、歩き始める前にいろいろ準備しなければいけないことがあることを知ることが出来ました。山の選び方から体調管理、装備など丁寧に教えていただきました。靴の保管については陰干しはしていましたが、靴底を上にして保管するのがよいことを知りました。（まさか翌日の山行で靴の保管が大事なことを目の当たりにするとは思いませんでしたが…）その他、装備で持ちたいと思ったものは結束バンド。どんな風に役に立つのかな？と思ったら、翌日大活躍。軽いし、スペースをとらないので、これから標準装備にしたいと思います。

そして、何と言ってもコンパスの使い方は楽しかった。北と南を間違えていたり、身体の前にコンパスを置いてと言われても、どうしてもコンパスだけ動かしてしまって、何度も体ごと動かす！と注意されましたが、楽しかったです。

■実技／平成28年6月12日（日）午前10時富田駅集合 午後3時解散 大小山

栃木は遠いな～と思いながら富田駅へ。大宮駅から合流した同じ班の人と、電車の中で今までの登山歴などを話しました。皆さん色々な山に登っているので、話を聞いているだけで楽しかったです。また、他の人の装備とかストックのつけ方などが参考になりました。

大小山は 313mの低山なので、単調かと思っていたのですが、アップダウンあり、少し岩場ありと、変化に富んでいて、面白かったです。普段の山行では、ほとんどコンパスは使わないのですが、地図が好きなのは、分岐ごとにコンパスを使って方向を確認するのがとても楽しかったです。途中スタッフの方から「GPSは便利だけど最後の手段。地図が読める人が持つもの」と言われ納得。GPSはバッテリーがなくなれば使えないですね。

また、下山途中で同じ班の人の靴底がはがれるというハプニングありました。新しい靴のように見えてましたが、保管の仕方によっては靴底と靴の間にあるクッション部分が縮んでしまい、剥がれの原因になるのだとか。道具はしっかり手入れをしないといけないなと感じました。ここで活躍したのが結束バンドとガムテープ。細引きロープでもいいのですが、簡単にしっかり締められるのが魅力的でした。

あとは水飲みや脱ぎ休憩の声かけ。なんだか恥ずかしくて、岩場で停滞していた時に独り言のように「この隙に水飲もう…」とつぶやいたところ、すかさず指導者から「ちゃんとリーダーに言って！リーダーは誰？」と言われてしまいました。後日談ですが、所属クラブで初めてリーダーをやってみて、先頭がなんで止まっているのか分からないと非常に不安。「言ってよ～」という気持ちになり、声かけの重要性を感じました。これからは大きな声でリーダーに伝えたいと思います。

6月11日(土)

座学により、登山するにあたっての大前提となる道具の選び方やパッキングの方法、計画の立て方などを学びました。今までは独学で山に登っていて、頭の中でなんとなくこんなコースでいこうかと考えるぐらいのことはしていたものの、登山計画を紙に書いてみるということは初めてでした。手を動かして事前に登山計画を実際に書いてみると、ただ単に地図を眺めながらコースを考えるのと違って、より具体的に登山の行程がイメージできるということがわかり、大きな発見でした。面倒臭がりなで、今まで計画を書いてこなかったけど、やっぱり計画をじっくりと紙に書いてみるということは大切なんだなと実感しました。

6月12日(日)

1班の行動結果

10:08 駅出発 → 10:22 三柱神社着 準備運動等実施 → 11:05 阿夫利神社着、10分休憩し出発 → 11:58 西尾根ピーク着 → 12:10 大小山着 → 12:20 妙義山着 昼食休憩 → 12:45 出発 → 13:00 西場富士分帰着 → 13:53 西場富士着 → 14:21 稲荷神社着、ゴール

天気恵まれて、朝から清々しく晴れていて山に登る前からウキウキ気分でした。富田駅に集合し、班で集合し三柱神社まで来てと歩いて行きました。神社で準備体操。コンパスをちゃんとふっていき方向を確かめたら、また来て。山道に入るまでは日陰がないので、坂道を上る前に汗だくだくになってしまいました。阿夫利神社についてようやく山道の日陰に入りました。日陰では気温はちょうどよく、心地よく休憩できました。

山道に入るとコナラ(多分)の木がたくさん生えていて、奥多摩とか秩父とかの杉檜と違って明るくて気持ちの良い登山道だという印象を受けました。そんなこんなで、コンパスをふり、汗をかき登って登ってどうにかこうにか大小山、妙義山に到着。前も後ろも景色が開けていて、そんなに高くない山なのに高度感を感じました。

頂上に着いた頃は、もう12時をまわっていたのでお待ちかねの昼食タイム。山を登って食べるものは何でも美味しいけど、Iさんが食べてたカップ麺の匂いが漂ってきて、ヨダレが垂れてしまいました。。やっぱりカップ麺が一番かも。笑

ご飯を食べて元気回復して、コンパスふりつつ西場富士へ。ここからは鎖があったり、崖ちつくところがったり、割とゴツゴツした地形が続いて飽きませんでした。程よい疲れを感じた頃に西場富士に到着し、ちょっと休憩して一気に稲荷神社まで降りて行きました。

今回の登山では、ポイントポイントでコンパスをふり、目指す方向の確認を意識的に行いました。何回も何回も繰り返すことで、コンパスのふり方が体に染み付いていくのが実感できました。正確に早く、より自然にできるよう、次回以降の登山でも繰り返し行っていくことが大切なんだなと思います。

次回はどんな新しいことを学べるのか楽しみです。