

## 第 22 期登山学校第 1 回講座「計画から下山まで」活動報告

第 1 回講座「計画から下山まで」 染川和子記(川越ハイキングクラブ・ビスターリ)

### 【講義】平成 29 年 6 月 10 日(土) 9:30~16:30 北浦和カルタスホール

遭難回避のスライドから始まり計画書作成までを学ぶ。

正直、講義内容が「計画から下山まで」とあるのに、なぜ遭難回避からはじまるのか?と誤ってしまった。しかし、「遭難の回避のためには、きちんと計画書を作るところから始まる」…これがすべてであった。計画書の段階で地図を読み「山の特性を知る」「危険箇所を知る」等、計画書の重要性を知った。これまでは危険意識など頭の隅にもなかったのは「会山行なのだから無事に下山できたことが当たり前」のように思っていたのだろうか。今更ながら諸先輩方のご苦勞を知った次第である。最後に実際にスマホでコンパスにて登山計画書を作成したが、即座に対応できることにただただ感服させられてしまった。

### 【実技講座】平成 29 年 6 月 11 日(日)

場所：栃木県 大平山 交通手段：JR 大宮→小山→両毛線小山→大平下

コース時間：大平下駅 9:00 着——9:17 出発——大中寺駐車場 10:00 着・ストレッチ後 10:15 出発——清水寺 10:50 発——小休憩後 11:00 発——晃石神社 11:50 着——昼食後 12:20 発——山頂 12:25 着——ぐみの木峠 13:00 着—大平山 13:20 着—休憩後 13:35 発—大平山神社 13:50 着—謙信平 14:10 着—客人神社 14:35 着—コンビニ 14:45 着

大平下駅をスタートする前にコンパスを振り、方向確認してからスタート。歩き始めに遠くの山の上に鉄塔が見え、あそこに行くのか!と一同の声。大中寺駐車場を過ぎたところで用水路上の細い道になり「今日一番の難所だ」と話しながら歩いていた。その先もずっと平坦な道で「今日は楽勝!」と皆が思ったころに、清水寺から晃石神社までの「激のぼり」が始まる。足を置く位置を見極めながら一步一步と前へ進み、呼吸を整えながら神社に到着したときは自分で自分を誉めてやりたい気分だった。そこでは何と「休憩は 30 分!」の指示が…。事務局の高野さんからは「30 分もあるからね」との有難いお言葉をいただく。その後、アップダウンを繰り返し、ぐみの木峠を過ぎ、アンテナが見えたときは「やったね」の声が聞こえた。途中、二股に分かれた道に遭遇し「どっちですかね」と聞くと「コンパスで確認して」との指示にて行き先を皆で確認。全員一致で「こっち」とのことで右へ行く。途中、大平山を下った道に「この櫛は神さまのものです」との張り紙を有難く拝見する。

大平山神社から謙信平の道にはいくつもの「卵焼き」の幟を発見、「卵焼きぐらい自分で作れるから・・・と心に秘め、黙々と歩き、長い長い神社の石の階段を下りきり車道にでる。ほどなくしてコンビニに到着した。楽しかった。本当に楽しかった。コンパスも存分に振れた。総評にて、事務局の尾手さんから「高水三山は十数回コンパスを振ります」とのお言葉をいただき、途中で「どっちですかね」と聞いてしまった自分がとても恥ずかしかった。今回は楽しいメンバーに恵まれたことが何よりの収穫だろう。皆様、本当にお疲れさまでした。

2017年6月10日(土)

第一回目「計画から下山まで」机上講座 講師：小松先生 (北浦和カルタスホールにて)

第22期 4班 佐藤 瑞穂記

初日の机上講座は、小松先生がPowerPointで作成した資料を受講生に見せながら説明をして下さいました。以下は私がメモしたことを記します。まずは登山で最も注意しなければならないこと、遭難についてのお話しでした。

◎遭難について

- ・危機感の欠如によって、遭難が起きる。登山届けを出していない人がとても多い。登山届けを書くことによって、計画のどこかに無理がないか見えてくる。
- ・転落、滑落、疲労、道迷い。午後2時が「魔の時間」で事故が多い。また、事故のほとんどは下山時に起きる。
- ・低山でよくある事だが、まず登山口からして間違えることがある。こうなると最初からつまずき、計画通りにいかなくなる。
- ・分岐点では、コンパスを使って確認することにより、道迷いを減らすことができる。
- ・絶対にしてはいけないことは、登山道以外の場所を降りること。降りると崖が出てくることがあってとても危険。元来た道に戻るのが基本。
- ・それでも道迷いになってしまったら、まずは心を落ち着かせる。そして上に登る。尾根が見えれば尾根に登る。そうすれば、いずれ登山道に出会うので。
- ・それでもダメなら、早めにビバークできるような場所を探す。風の強い所は避け、大きな木の根元、窪地などを見つける。また、体を濡らさないように衣類を着込む。100円ショップなどで売っているレスキューシートを持っていくだけでも、ずいぶん違う。又はツェルトなどを持っていく。
- ・携帯電話があれば、110番か119番へ連絡。近くに有人の山小屋があれば助けを求める。携帯電話は電池消費を防ぐため、電源を元から切っておく。予備のバッテリーを持っていく。防水をする。
- ・天候を確認してから山に入る。午後に雷のリスクがあるので、早出早着を心がける。
- ・低体温症にならない服装、装備で生き延びることができる。100m登ると0.6度下がる。
- ・標高の高い山に登る場合は、高山病の予防に努める。山行の数日前から十分に睡眠をとる。ロープウェイを使ってある程度の高所まで登ってから登山を始める人は、ロープウェイを降りたら、しばらく休憩を取ってから動くようにする。
- ・もしも遭難した場合に、登山した山のある県警へ登山計画書が行く仕組みの「COMPASS」へ登山学校の生徒は全員登録し、登山届けは「COMPASS」へ各班の班長が代表で出す。登山届けが完了すると、各メンバーのスマホにメールが届く仕組み。無事に帰ってきたら、班長が代表して「COMPASS」へ下山報告をする。もし下山報告し忘れると、「下山していませんか〜？」のお知らせメールが来るらしい。

## ◎計画・準備について

こちらはテキストに沿って説明がありました。受講生ならテキストを見れば思い出せるので詳しくは書きませんが、テキストに書いていないことで私がメモしたこと等を以下に記します。

### ・自分及びメンバーのスキルで山を選ぶ

地図やガイドブックに出ている標準のコースタイムと、自分の歩いたコースタイムが実際同じなのか、それとも違うのか帰ってきてから調べると、今後の計画書に反映することができる。

### ・体調管理

数キロ体重が増えたら、数キロ多く荷物を運んでいるのと同じになるから、体重を増やさないようにする。

### ・プランを立てる

天気予報のサイト「てんきとくらす」には、山の天気予報があるので利用するとよい。

(→家に帰って見てみました。山ごとに予報が載っていて、これは便利だと思いました。)

### ・アクセス情報を集める

帰りのバスの時刻の心配をする。3時以降にバスがない、などということもありえるので。

(→この講義の翌日、実際の登山で太平山の帰りに、最寄り駅の列車の本数が少なくて、何もない駅で1時間も待つことに。今後は帰りの列車の時刻も調べようと思いました。)

### ・登山計画書を書く、提出する

登山計画書の書き方を、実際に書きながら教えていただきました。概略図はもの凄く詳しく書く必要はなく、どこを周っているのか捜索隊の方々が分かる程度でよい、とのことでした。図は書き方を迷うところですが、こう言われると気が楽になりました。

### ・装備パッキング

かさばるものは下の方、真ん中は小さいけれど重量のあるもの、雨蓋のところにはすぐに出せるものをパッキング。

・グループで登る 実際にはグループに別れ、班長、副班長、記録係を決めました。班長は登山届けや下山届けを「COMPASS」に提出し、グループの一番最後を歩く役割、副班長は先頭を歩く、とのことでした。初心者は列の前の方を歩くと聞いて、私は初心者なので前の方を歩かせてもらおうと思い、記録係に手を上げました。

・コンパスを振る 翌日行く予定の太平山周辺に立っているつもりで、コンパスを振る練習をしました。先生が「行き先の方向に体を向けて下さい！」と仰ったので体を向けてみると、私は皆とは違う方向を向いていました。家に帰って練習したのは言うまでもありません！

・ロープを結ぶ 必携装備の1つである、5mm ロープ 1・5m の2本について結び方を教えていただきました。このロープスリング、私は見るのも初めてだったので、登山用品店に行って係りの方にメモを見てもらい揃えてもらいました。「果たしてこれは、何にどうやって使うものなのだろうか?!」と不思議に思いつつ、結局ロープは図を見ても結び方がよく分からずチンプンカンプンだったので、先生方に2本とも結んでいただくことになりました。

2017年6月11日(日)

第一回目講座「計画から下山まで」 実技：太平山(栃木県)

そんなこんなで翌日になり、実技の日を迎えました。栃木県の大平下駅に9:10に集合しました。私達4班は生徒5名のグループで、女性3人、男性2人です。そして小松先生、磯野先生がこの5名の列に同行して下さり、一人一人にアドバイスをして下さいます。受講生5名に対して先生2名という、とても手厚い体制だと思いました。このような班が全部で5班あり、班ごとに行動します。

4班のタイムスケジュールは私の記録によると、以下のようになりました。

★大平下駅9:10集合→★大中寺駐車場9:53着 ストレッチ。トイレ有。→林道に出る  
10:20 出発→★清水寺(せいすいじ)10:52着 講師の先生から本格的な登りの前に山の歩き方を教わる。最後のトイレ有。11:05 出発→<しばらく急坂が続く。休憩なし>→  
★晃石神社(てるいしじんじゃ)11:50着【昼食】12:16 出発→★晃石山12:26着 数分後、出発→途中、立ったまま休憩あり・水を補給13:03 出発→★大平山・富士浅間神社(ふじせんげんじんじゃ)13:30着 13:35 出発→★太平神社13:50着(トイレ有)  
14:00 出発→★謙信平(けんしんだいら)14:10着 見晴し台に登り景色を見る 数分後出発→

★セブンイレブン駐車場14:45着 最後のストレッチをして、総評。その後、解散。

前日に先生からお伺いしたタイムスケジュールでは、最後のセブンイレブン着が14:55予定だったので、ほぼ予定通りに歩けたのだと思います。大中寺駐車場では皆で輪になって、ストレッチを行いました。清水寺(せいすいじ)からが本格的な登山道になります。登山道に入る前に講師の先生から、山の歩き方について説明がありました。下りは膝を柔軟に曲げて使い、八の字の足で、かかとからの着地はダメで、足先から着地する気持ちで足裏全体で着地、とのことでした。そのお姿を見て、「なんだか類人猿みたい」と私は思いましたが、考えてみれば、類人猿さん達の方が人間よりも自然の中で日々生活しているわけで、あの方々のように歩く方が、自然の中を歩くのには都合がよいのだろうと、一人納得するのでした。

清水寺から晃石神社(てるいしじんじゃ)までは登りです。前日にいただいた地図で、この区間の等高線の状態が密になっているのが分かったので、ここは結構な上り坂だと自分で予想していました。私はこの区間はストックを使わないと皆に着いていけないと考え、ストックを持って行きました。現地で磯野先生にストックを使っても良いか伺うと「使いたかったら、使ってもいいわよ～」とのことだったので、ここで私はストックを取り出しました。他の班の方々を見ると、ストックを使わない方のほうが多かったです。

登山初級者の私は、先頭の副班長さんの次に歩かせてもらいました。副班長さんはゆっくりと歩いていましたが、それでも小松先生からは「最初の30分はもっとゆっくりと歩くように」と注意がありました。「これ以上、もっとゆっくりと歩く?まるで亀みたい」と思いましたが、このように最初の30分はゆっくりと歩き、ペースを掴んだらもう少し早くしてもよい、とのことでした。そして「歩幅をもっと小さくするように」とのことでした。もの凄く小股歩きです。普段、平地を歩く時に大股で高速歩きの私は「ゆっくりと、小股歩き」というのがとても新鮮に思えました。

また、坂を登る際の後ろ足は、上に持ち上げるように（引き上げるように）すると、落石などが起こりにくく、後ろを歩く人に迷惑がかからない、とも教えていただきました。平地とは違い、山を歩く際は、後ろの人のことも考えなければならないことを知りました。

小松先生は、生徒一人一人の後ろを順番に歩いて下さり、足の置き方、体重移動ができていないか等を見て下さいました。講師の先生方に教わった、足裏全体で着地する歩き方を思い出し、私も歩いてみました。そして歩いていて、ふと思い出しました。今は亡き父が、こうやって山道を歩いていたことを。父は学生時代、ワンダーフォーゲル部で日本アルプスを縦走していた人です。私は小さい頃、父に大山（神奈川県伊勢原市）など、簡単に登れる山へ、よくハイキングに連れて行ってもらいました。その時の父の歩き方を思い出していたのです。そうしてゆっくりゆっくりと歩いていますと、小松先生から「歩き方はできている」と言われました。しかし、靴がローカット型の登山シューズを履いていたので、次回の茶臼岳の時は、ミドルカット型以上を履くようにと言われました。もちろん、そうしようと思います。

このように、ゆっくりゆっくりと、小股歩きで一步ずつ歩いていると、疲れていない自分に気がつきました。いつもはハイキングをすると、登り坂ですぐ息が上がってバテてしまう私なのに、まったく息が上がっていませんでした。「この歩き方なら、休憩なしで頂上まで行けるかも…」そんな予感がしました。行く先を見ると、まだまだ急な坂道が続いているのが見えましたが、なんだか楽しい気分になれたのです。

こうして私達4班は休憩を入れることなく、目的地の晃石神社まで歩きました。小松先生は「この程度の上り坂なら、休憩を入れるとかえって疲れるんだよ。」とおっしゃいました。約50分の短い登り坂でしたが、一度も息が上がらず、休憩もしなかったことに私は感動していました。以前の私なら、絶対に休憩を入れていたと思います。登り方一つで、こうも疲れが違ってくるのかと驚きました。

晃石神社で昼食となり、磯野先生にブルーベリーのお裾分けをいただきました。歩いている途中で、無農薬でブルーベリーを栽培して販売している農家さんがあって、「いいなあ、美味しいのかな？」と横目で見ながら歩きましたが、先生はいつの間にかそこで購入されていたようです。とても甘くて、美味しかったです。同じ班の方からも、チョコやおせんべいのお裾分けをいただきました。昼食の後は、徒歩約10分の晃石山に登り、そこから大平山の富士浅間神社（ふじせんげんじんじゃ）まで、途中立ち休憩を挟んで歩きました。前日に地図を見て、「この辺りは尾根を歩くのかなあ…低山だから木が生えていて、日陰で涼しいといいなあ…」などと考えていましたが、この日の天候は晴れ、山の上には涼やかな風がスーッと吹いていて、木陰の尾根道を快適に歩くことができ、梅雨の時期とは思えないほど、とても気持ち良かったです。こうして尾根を歩いていますと、時折、下界の素晴らしい景色を眺めることができました。関東平野の田園が一望できるのですが、所々にポッカリ、ポッカリと、小さな丘陵が見えるのです。その小さな丘陵の緑が滑らかで、なんとも美しく、たおやかな風景とでも言いましょうか、安田靉彦の日本画に『飛鳥の春の額田王』という美しい絵がありますが、私はあの絵を思い出して（場所は違うけれど）、この山に住む神様も、太古の昔からこの美しい下界の風景をご覧になるのが好きだったのではないかしら…と想像するのです。山からの眺めがとても美しかったので、下山後に調べてみたところ、こ

の太平山辺りからの眺望は、小さな丘陵がいくつもあるので「陸の松島」と呼ばれていたそうです。(やっぱり!) また、後で立ち寄ることになる「謙信平(けんしんだいら)」というのも、上杉謙信が眺望の見事さに感嘆したので「謙信平」と名付けられたそうです。

晃石山から富士浅間神社までの間は尾根道の他に、下り坂や登り坂も少しありました。私は下りがとても苦手なので、やはり山を下る時は皆よりも歩くのが遅くなりました。すると後ろから磯野先生が「ゆっくりでいいわよ～」と声をかけて下さいました。ありがたいことです。富士浅間神社から太平神社に降りていきますと、太平神社はかなり立派な神社で、観光客の方々が沢山いらっしゃいました。大変歴史のある神社で、多くの神様をお祀りしているそうです。ここでお手洗い休憩があり、私はその時間を使って参拝もできました。先ほどの晃石神社もちょっと変わった名前だと思いましたが、山頂に輝く石があった所に神社が建てられた山岳信仰の神社だそうで、この辺り一帯の山々は、昔から神々が住む神聖な場所であったことが分かりました。

太平神社からは参道を通って謙信平まで歩きました。この参道がかなり賑やかで、茶屋やお土産屋さんが沢山並んでいました。中でも、ピンクのウサギがお餅を搗いている看板を出しているお店があり、『名物 大平だんご、卵焼き、焼き鳥』と書いてありました。「わあ、どんなものだろう? 食べてみたい!」と思いましたが、グループ行動なのでここは素通りです。下山後に調べてみたところ、朝と夜を間違えて夜鳴きする鶏が太平山神社に奉納され、神社にお供えされた御洗米を食べて繁殖、その鶏を使って参拝客をもてなしたのが玉子焼きと焼き鳥で、お団子は奉納米の一部を使って名物『太平だんご』になった、とのことでした。そしてその3つとも美味しいとの口コミを見つけて…。次回、個人的にこの辺りの山に登る際には、必ず名物を食べて帰ろう! と心に誓ったのは言うまでもありません(笑)。

お団子屋さんを横目に進み、謙信平の展望台で景色を見ました。でも、山の尾根道から見た景色の方がずっと美しかったです。そこからは、かなり長くて退屈な階段を延々と降り、最終地点のセブンイレブンの駐車場に着きました。そこで皆で集まって、最後のストレッチをしました。

ここで総評があり、皆で感想を言ったり、小松先生からは「山を歩く時には、手はフリーで歩くように。(何か持ったまま歩かない。)」という注意がありました。私は記録係りだったので、手にペンと紙を持って歩き始めてしまうことがあり、これからは注意しようと思いました。

このように楽しく、ためになった第一回目の登山講習会でした。机上と実践の講習を通して、山の歩き方について得るものが沢山ありました。また、今回のコースは初心者にも歩け、適度に急坂もあるコースで、木陰を歩けたのは蒸し暑い時期には最適だったと思います。何よりも、山から見る景色が美しかったのが良かったです。当日は爽やかな気候に恵まれましたが、反対に、もし雨が降って地面がぬかるんでいたら、滑る人が出ていたかも(特に私)、と思いました。

今回、記録を付けてこうしてまとめてみると、習ったことが思い出され、頭の中が整理できてとても良かったと思います。

ご指導下さった先生方に、深くお礼を申し上げます。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願い致します。

## 22期登山学校 第1回「計画から下山まで」第1班 実技講座報告

作成者；22期第1班 鹿喰正浩記

講座日；2017年6月11日

場 所；栃木県晃石山・大平山

パーティ；受講生／班長 小沼健二、副班長 谷内麻季、富田明子、上田健一、記録 鹿喰正浩

担当運営委員／伊藤正勝先生、若林信彦先生、高橋五男先生

天 候；晴時々曇り 気温20.8℃（午前9時時点 気象庁データによる）

### 【活動記録】

9：10 JR大平下駅／集合・点呼・班ごとに移動9：17→9：22 JR踏切通過→9：58 大中寺駐車場／（全体で）挨拶・諸注意・ストレッチ・班単位にて出発10：11→10：20 関東ふれあいの道分岐通過→10：41 清水寺／小休止・（全体で）歩き方講習10：59→11：38 晃石神社／昼食12：17→12：22 晃石山頂／小休止12：26→12：32 パラグライダー場／小休止12：35→13：00 ぐみの木峠／小休止13：04→13：08 電波塔下通過→13：22 太平山頂（富士浅間神社）／小休止・（全体で）写真撮影13：36→13：47 太平山神社／小休止13：57→14：05 謙信平／小休止14：10→14：32 客人神社口下山→14：35 セブンイレブン到着／（全体で）講習・ストレッチ・班ミーティング・解散15：00

### 【概 要】

当初は雨の天気予報であったが、3日程前より晴れの天気予報と変わり、当日は気持ちの良い青空が広がっていた。気候的には6月上旬にしては若干涼しめで、Tシャツもしくは長袖シャツのどちらかの服装でという感じ。

前日の机上講習にて学習した項目の内、コンパス振り・グループの役割をテーマとして実技。同時に清水寺にて伊藤先生による歩き方講習を受講した。

緊張の為か大中寺取付きより清水寺までは全員のペースが速くなってしまい、運営委員より注意を受ける。また前日の登山計画書作成の際に同区間の所要時間が短く設定されてしまっており、1班メンバー全員が大中寺—清水寺間の計画時間を誤っていたかも。清水寺以降は先頭の谷内副班長の登りと下りでのペースコントロールがよく非常に快適に歩けた。

初めての实技という事で最初は緊張した感じもあったが、昼食休憩以降頃よりはグループ内で時折の笑いも起こる終始和やかで楽しい雰囲気でも過ごせた。

## 【講座内容】

### ①グループの役割

前日の机上講習で学習した登山時のそれぞれの役割の実践で、班長、副班長等を決めそれぞれが役割を果たす形で実技する。先頭＝サブリーダー；ペースを作る。2番目より歩行速度の遅い人順に形成。最後尾＝リーダー；全体の状況を把握しつつ適時指示を行う。

### ②コンパス振り

上記同様に、前日の机上講習で学習したコンパス振りを運営委員の指導の下に実践。都度運営委員に実例を交えながら細かく解説頂いたので、コンパス振りの重要性を非常に実感した。晃石神社頃までは運営委員の指示によりコンパスを振っていた感があったが、以降は要所々でそれぞれに自発的にコンパス振りを実施するようになっていた。

### ③歩き方講習

前日の机上講習でもご説明頂いたが、改めて伊藤先生よりご講義頂く。ポイントとしては、

- ・歩幅を小さくし、若干の逆ハの字のスタンス。
- ・着地はフラットフットが原則で、置き脚への体重移動が完了した後に、蹴り脚（後ろ脚）

を上げる感じ。

- ・膝を柔軟に使い、身体の重心は前足と後ろ足の幅の間にあるのが原則。
- ・下り時では常に膝を曲げ、柔らかくつかいながら、置き足もフラットフットを心掛ける。
- ・トラバースの際には、山側の足は進行方向に向かって平行に置くが、谷川の足は少し開き気味にする。

## 【感想】

前日の机上講習で習得したつもりでも、いざ実践となるとうまく出来なかつたりしたので、実際の山行の中で再度指導して頂いたのは、非常に有意義であったと思います。また講習テーマだけでなく、往路や活動中の雑談の中で色々と登山について教えて頂いた事が、知識として今後活かせる事ばかりで、非常に勉強になりました。

初めての实技講習という事で、またちゃんとしたパーティーを組んで登山した経験があまりないこともあり、班の中でも一番緊張していたのは私かも知れないですが、徐々に皆さんと言葉を交わす事で和気藹々とした雰囲気になれ、1日を非常に楽しく過ごせました。次回的那須岳の实技講習も非常に楽しみです。今回は予定があり実技講習終了後の会には参加できませんでしたが、次回は是非講習終了後の会にも参加させて頂きたいと思います。

今回の机上講習及び実技講習に携わってくださった運営委員会の皆様どうも有り難うございます。今後とも何卒よろしくお願ひ致します。

以 上