

【登山と運動整理】実技講座

<記録担当 村山巳津夫>

日時 2017年7月2日(日) 受講生20名(1~4班) 運営委員9名 総勢29名

場所 栃木県那須 茶臼岳(1915m)

天候 曇りのち小雨から強風

気温 15℃~13℃

交通 貸切バス

費用 5000円 入浴料 800円

<4班>

担当運営委員 小松 磯野

班長 谷内麻季

副班長 小池栄一

記録 村山巳津夫

会計 鈴木和子

部員 福田陽子

欠席 染川和子



<峠の茶屋>

<交通>

集合出発 柳瀬川 6:30 北浦和 7:00

往路 東北自動車道一佐野SA 8:00-那須IC 9:15-峠の茶屋駐車場 9:55

復路 峠の茶屋駐車場 13:10-お菓子の城 13:50~15:00-15:05~15:15-都賀西方SA 16:10~16:20
-羽生SA 17:00~17:15-浦和IC 17:40-北浦和 18:00-柳瀬川 18:25

<コースタイム>

峠の茶屋駐車場 10:18-中の茶屋跡 10:55-峰の茶屋 11:20

昼食 11:20~11:55-峠の茶屋駐車場 12:40

<概要>

交通に関しては往路、復路ともに渋滞なしに順調に流れる。

登山と運動生理の卓上講習を前日しっかりと学び、本日は実技の訓練である。

脈拍の確認を各自が把握し、通常の脈拍とザックを背負っての歩行時の脈拍を確認する。

部員全員で負荷をかけたバランス体験(ザック20kg)を背負い10分間の歩行を2回づつ行う。

天気予報どおり登山指数C(風または雨が強く登山に不敵)中の茶屋あたりで強風(10~15m)に合う。

低姿勢で立ち止まらなると危険な状態であった。

そこから歩を進め、昼食と休憩の地点、峠の茶屋に到着する。

この時点で早々に、強風と雨のため茶臼岳登頂を断念する。

昼食、休憩後に班ごとに下山する。

お菓子の城では入浴、買物ともにゆっくりと過ごす。

<感想>

現地でのザック20kgを背負っての訓練は大変勉強になった。

標高1500m以上の条件下での歩行は、身体の生理や足元が安定しない状態での負荷が理解できた。

天候悪化のため登頂を断念という、残念な結果に終わりましたが、登山指数Cの時の対処について多くを学ぶ。

登頂と撤退の判断、服装と装備の重要性を実践の場で経験できたことは、大きな収穫でした。

今後の課題としては、班長、副班長などの役割ごとの対処対応について勉強を進めてゆきたい。

22 埼玉県勤労者山岳連盟登山学校 2 回目「登山と運動生理」

実技講座 3 班の記録（3 班担当佐野）

日時:2017 年 7 月 2 日(日)

場所：栃木県那須 茶臼岳(1915m)

参加人数：生徒 20 名。運営委員 10 名

<経路>

柳瀬川駅 06:30 → 北浦和 常盤公民館 → (東北道を通り那須インター下車) → 峠の茶屋駐車場 9:50 → 登山口
10:18 → 0.7km 地点で休憩 10:51 → 峰の茶屋到着 11:29・・・昼食休憩
・・・強風のため茶臼岳へは登らず下山開始 12:00 → 峠の茶屋駐車場到着 12:39

<実技活動>

バスが峠の茶屋駐車場に到着後、トイレ休憩のち、ストレッチを行った。

駐車場付近の上空を見ると、雲の動きが早く、木々の風による揺れも時折強かった。

登山口からの登山開始より 18kg のザックで歩荷を開始。約 10 分で交代することとなった。

まず、最初の歩荷担当者が決まると、コンパスをふってスタートした。

登山開始から約 5 分後、全員で各自の脈拍を測定。皆 80～88 くらいのところであった。

歩荷については、皆、通常担いでいるザックより、相当重く、バランスをとることのむずかしさ等を感じていた。

登山開始から約 0.7km の、少し開けた地点で 1 回目の休憩をとった。この付近から以降、次第に風が強くなり、途中何度も飛ばされそうになり、その都度、強風が吹いた時の姿勢等について指導していただいた。

途中雨が降り始めたことから、運営委員の方以外は、かっぱを着用した。

峰の茶屋に到着後、昼食休憩を取った。

3 班、4 班は峰の茶屋避難小屋の中で昼食をとれた。

昼食後の工程について、風の状態をみて、運営委員の判断により、茶臼岳へは登らないことに決定。記念撮影後下山開始した。

下山は、比較的スムーズに登りよりはペースが速く進んだ。途中、風の勢いが弱くなったところ（登る際、最初に休憩した 0.7km 地点）でかっぱを脱いだ。

12:39 に峠の茶屋駐車場に到着。3 班皆無事であった。

バスに乗り込んでいたところで、雨が本降りになってきた。早く下山の判断をしていただいたことで、雨に濡れることなく、下りてくることができた。

<感想>

- ・ 峰の茶屋での下山判断について、運営委員の方々の経験からくる判断に感謝したいと思います。
- ・ 歩荷訓練については、個人的には、通常の重量と大きな差がなく、他の方々と感じたところは違っている。ザックの種類により、担いだ感じが違い、おそらく、パッキングの仕方によってもかなり違ってきただろうと感じた。今後の実技講座の中で、自分が、一番かつぎ易い、ザックの各部の調整や、パッキングの方法を確認していきたいと思う。
- ・ ザックの他の付属物の多さについて、今回は、少し反省したいと思う。歩行中にいろいろ取り出せるよう、工夫をしたつもりだったが、歩行の妨げになることもあり、今後のもっと厳しいコースでは、特に見直していきたいと思います。
- ・ 山での強風の体験は今回初めてで、その対処方法についてもこのたび初めて教えていただきました。今後の山行に生かしたいと思います

第22期 埼玉県勤労者山岳連盟登山学校 活動報告

第2回 登山と運動整理

2班 澁木 ゆかり記

実技講座「栃木県那須 茶臼岳 1915m」

- 日時 7月2日(日)
- 天気 曇り時々晴れ～茶臼岳 強風
- コースタイム

〈北浦和 7:00〉—佐野インター経由—〈バス駐車場 10:00〉〈峰の茶屋着 12:00〉—昼食—〈峰の茶屋発 12:40〉—〈下山 13:00〉—〈お菓子の城 15:00〉—〈北浦和 19:00〉

○感想

前日の座学を実践するためバスにて那須茶臼岳に向かう。

茶臼岳は風が強いことがあると聞いていたが、バス駐車場においても風が吹いている。

準備運動を行ったあと、コンパスを振り、心拍数を測定して登山開始。

最初の急なところは男性に任せ順番に18キロのザックを背負って登る。

少し登ったところで、心拍数を測る。当然登山開始時より上がっている。リーダーの指示のもと、数回の深呼吸を行い再度測る。こんなにも違うものかと改めて実感した。

登山のペースは、通常よりゆっくり、歩幅も狭く、上げ高もなるべく低く小刻みに歩く。疲れを感じない。ということは今までのペースがやや早かったということだろうか。

風が強くなってきた。足をしっかり踏ん張り体を低く耐風体勢を取る。風が止むとすぐに前進。

順番が回ってきて18キロのザックを背負って登り始める。15分間ひたすら歩む。これだけの負荷がかかると、自然にゆっくりにならざるを得ない。足元に注意し、重心移動を意識しないと左右にぶれる。

さらに風が強くなる。リーダー達の判断で歩荷中止に。風が強くて先に進めない人は、リーダーの持つスリングに捕まり峰の茶屋までたどり着く。

小屋の中で昼食を取った後下山となった。食料を取ると力が出てくる。

頂上まで行けたのではないかと言う人もいたが、中止する勇気も必要だと思う。全員が怪我なく下山することができた。リーダー達の英断に感謝。

登山をしたという満足感はやや少ないものの、座学の実践、山の気候の変化、安全登山とは何かを学ぶことができたと思う。

リーダー達の指導のもと、残りの講座・山行でさらに知識や経験を重ねて行きたい。