

## 第23期登山学校「計画から下山まで」活動報告 23期1班 作成者:松嶋幸恵

メンバー/班長:佐藤恵子 副班長:大塚政俊 記録:柏誠、松嶋幸恵

日時:2018年6月10日 山名:大小山 天気:雨時々曇 気温 気温:21°C/17°C

所要時間:2時間51分 山行時間:2時間14分 休憩時間:37分

行動記録:

三柱神社 10:43 発-(32分)-11:15 着 阿夫利神社 11:16 発-(27分)-11:43 着 南尾根ピーク 休憩(2分) 11:45 発-(22分)-12:05 着 大小山 休憩(3分) 12:08 発-(5分)-12:13 着 妙義山 休憩(32分) 12:45 発-(48分)-13:33 着 阿夫利神社

## 埼玉県勤労者山岳連盟 第23期登山学校 ①「計画から下山まで」2班活動報告(川原記)

日時 : 2018年6月10日(日) 日帰り

場所 : 栃木県 「大小山」

パーティ : 班長 田中、副班長 滝島、奥村、武笠、記録 川原  
担当運営委員 山口、小林、高橋

集合 : JR富田駅(10:03)

行程 :

10:14 富田駅(各自移動)

10:27 三柱神社(全体準備運動後班集合。阿夫利神社までコンパスを振る) 10:45

11:09 阿夫利神社(小休憩。南尾根ピークまでコンパスを振る) 11:15

12:05 大小山(昼食。西場富士までコンパスを振る) 12:25

12:31 妙義山(小休憩。17°C) 12:45

13:02 西場富士分岐(エスケープルートへ。雨の石や泥がすべりやすい。鎖場有)

13:35 阿夫利神社(ストレッチ。班毎に感想・総評) 解散

感想等 :

- ・ 当日は予報通りの雨。さほど強くはならなかったのですが、雨対策が正しく出来たのか確認出来ず。先生方の雨天時パッキングが気になりました。
- ・ 歩き方 <登り> フラットフットイング。傾斜が増すにつれ 八の字→カニ歩き  
<下り> 同フラットフットイング。つま先を下に向けて、踵に重心をおかないよう注意。大またにならない。両手は空けておく。ながら歩きをしない。  
先生の一定のペースを保持した歩きが圧巻。下りも見て勉強したかったが、余裕が全くなく、無理でした。
- ・ コンパス 前日の机上では理解がいまいちだったが、実技でつかめたら面白かった。  
迷った場合は分かるところまで引き返し、振り直す。  
自分の感覚よりもコンパスを信頼できるよう、習得を目指す。
- ・ 23期初の実技。パーティでの歩きは新鮮だった。歩くのに必死なところがあり、なかなか(全く?)全体を気にすることができなかった。余裕がないのは、体力不足も原因のひとつか。  
次回の体力測定が少し怖いです。

二日間、ありがとうございました。また次回、よろしくお願いいたします。

## 第23期登山学校 活動報告

### 第1回講座「計画から下山まで」

報告者：3班 遠藤美穂

#### ◆机上講座 平成30年6月9日（土）

##### 【計画・準備編】

山登りの際は計画・準備がとても大切。ステップを踏んで準備し、最終的に登山計画書をきちんと作成することが重要。以下はそのステップ、そしてそこで私の感じたことを（）内にまとめます。

- ① 山を選ぶ（明るいうちに下山できるようにする、自分のスキルにあった山を選ぶ）
- ② 体調管理（山に行く数日前睡眠時間を十分にとる、日ごろから運動をする）
- ③ 装備を整える（ウェアは重ね着をし、調節ができるようにする。山で体を冷やすのは危険。吸湿速乾素材の物を選ぶ。日帰りでもヘッドランプは必須。コンパス、地図も必ず持っていく。）
- ④ プランをたてる（今はネットなどで、事故の起きやすい危険個所やアクセス情報、登山口の位置など様々な情報が手に入るなので有効に活用する）
- ⑤ 計画書の提出（登山計画書を初めて記入した。講義の中で計画書の書き方を教えていただき参考になった。ネットの Compass で提出できるので、必ず計画書を提出すること。Compass は下山報告もできるので、もし仮に下山が遅れている場合は連絡がくるので対応をしてもらえ。計画書は家族にも必ず渡しておく。）

##### 【登山開始編】

- ① 歩き始める前（靴紐、体調、装備、コース等を確認。ストレッチを必ずする。）  
※コンパスを振る（コンパスの振り方を教えていただく。磁北線に合わせた後には必ず自分の体の正面にコンパスを水平にし、方向を合わせる。地図を見てコンパスを振ることで目標方向を探し、目標地点についたらまたコンパスを振ることで、大きな道間違いを防ぐことができる。常に自分が進もうとする方向を意識しておく。）
- ② 歩き方（歩幅を小さくする。歩き始め30分は休まずに歩く。登りを優先する。すれ違う時は山側に身を寄せて、山側を背にして避ける。水分はこまめに摂る。行動食も随時摂りエネルギー切れにならないようにする。）
- ③ 下山時（山での事故のほとんどが下山時に発生している。魔の2時。山を下りるまで気を引き締めて注意して歩く。下山時の方が道迷いしやすい。道を間違えると思わぬ方向に下りてしまうのでコンパスを振り、方向を確認しながら歩く。）
- ④ 下山後（ストレッチをする。自宅に着くまでが登山である。Compass で計画書を提出した場合は下山報告を忘れずにする。）

##### 【感想】

登山計画書を書いたのは初めてだった。今まで自分の頭の中で大まかには計画を立てていたが、それをきちんと登山計画書に記すことで、何か不測の事態が起こった時に、少し冷静に行動できるように感じた。また登山計画書を書くために、色々と下調べをするので、登山前に山のことを知ることで、その山をより楽しく、より安全に登ることができると感じた。

◆実技講座 平成30年6月10日(日) 場所:大小山(栃木県) 天気:曇り時々雨

地点	時間	行動	感想等
富田駅	着 10:01 発 10:12	受付 出発準備	小雨。雨具を着ている人が多いため、慌てて雨具を着るが、蒸して暑い。どの程度の雨で雨具を着るのかと判断が難しい。また上だけ着る、下だけ着るなどの判断もできない。経験が必要かと感じる。
三柱神社	着 10:27 発 10:41	ストレッチ 班の確認 コンパスを振る	体の上から下までまんべんなくストレッチする。コンパスを振り、目標方向を確認する。地図が濡れないように、また取り出しやすいようにしまう場所を模索するが、どこが良いのかまだわからない。リーダーを先頭に、サブリーダーが最後尾で歩き出す。
阿夫利神社	着 11:08 発 11:12	コンパスを振る	コンパスを振り、進行方向を確認するが、違う道に歩き出してしまう。地図を見て、悩んだ時は皆で考えることが大切だと感じた。今回は後で考えると、間違えた道は沢沿いになっていて、地図をよく見れば、正しい道は沢沿いでないので、登山前から地図を見て、周りの雰囲気や頭に入れておくことも大切だと感じた。(沢を渡る、針葉樹か、尾根か谷かなど)
南尾根ピーク	着 11:50 発 11:52	コンパスを振る	雨が降ると岩が滑りやすくなるので注意。岩場は重心を考えて登ると登りやすい。小松さんに歩き方を見ていただく。(概ね大丈夫) 蹴って歩くようにしないこと。石を落とさないように注意する。
大小山	着 12:04 発 12:20	昼食	降ったりやんだりしながらも、景色が見えて気持ちいい。座って休む時には道をふさがないようにすること。
妙義山	着 12:32 発 12:35	写真撮影	本日の最高地点。三角点有り。ここから下りとなるが、登りより下りの方が怖い。磯野さんに「ゆっくりね」と声をかけていただき、安心するとともに自分でも注意することができ、ありがたい。
西場富士分岐	着 12:56 発 13:00	コンパスを振る エスケープルートを選択	コンパスを振った時に進行方向が180度違ってしまった。原因は磁北線への合わせ方がおかしかったようだ。正しいやり方を小松さんに教えていただき納得する。雨のため、予定のルートが滑って危ないとのことでエスケープルートで下山する。下りのコツを小松さんに教えていただく。足が止まるような凸部分を見つけ、そこに足を置きながら下るとのこと。まだまだ経験が必要だと思ったがとても参考になった。今後練習していきたい。
大小山駐車場	着 13:35	ストレッチ 下山報告	無事下山しほっとした。下山後もストレッチを必ず行うこと。下山報告を忘れずにすること。

【まとめ】 登山計画書を作成し、初めての登山となった。地点ごとに地図を見て、方向を確認するということを実践しとても勉強になった。所々で間違えたり失敗したりしたこともあったが、それがまたいい経験になったように思う。天気が悪く心配だったが「なかなか天気の悪い時に登山することはない。しかし、登山中に雨に降られることはあるので、このような体験も必要だ。」との講師の言葉に納得し、雨の中で登山を経験できたのも良かったと思えた。次は西場富士にもぜひ行ってみたい。今回一緒した班の皆様、担当の委員の方々、お世話になり、ありがとうございました。

## 第23期登山学校 第1回「計画から下山まで」 実践講座報告

作成者 23期 4班 中島

- ・日時 : 2018年6月10日(日)
- ・場所 : 栃木県 大小山
- ・天候 : 曇りのち雨 (妙義山山頂 17℃)
- ・同行者 : (班長) 松井秀樹/(副班長)山田知才/(記録)中島奏子  
成田美恵子/三ツ堀弥生美  
(担当運営委員) 植村勇/駒崎弘安

### 【コースタイム】

時刻	行動
10:01	両毛線 富田駅着
10:18	富田駅出発(各自移動)
10:25	三柱神社着/(全体で)挨拶、諸注意、ストレッチ (班ごとに)点呼、コンパスを振る
10:40	三柱神社出発
10:57	分岐点 コンパスを振る
11:10	阿天利神社着/トイレ休憩
11:15	阿天利神社出発
11:38	南尾根ピーク着
12:04	大小山山頂着(282m)/昼食
12:25	大小山山頂出発
12:32	妙義山山頂(313.6m)/集合写真
13:00	西場富士分岐/雨の為ルート変更し、エスケープルートへ コンパスを振る
13:33	阿天利神社着/トイレ、着替え、集合写真、総評、ストレッチ、班ミーティング、下山報告
13:50	解散

【感想】 第1回の実技講座はあいにくの雨でのスタートとなった。

登山経験の少ない私は、雨というコンディションの悪い中、班の皆さんについていけるか心配だった。運営委員の方から「登り始めの30分は小股でゆっくり体を慣らす位のペースで」など、その都度的確なアドバイスを頂きながら登山できたことはとっても勉強になった。雨の中の登山もよい経験になったと思う。コンパスの振り方では、感覚で登るのではなく、地図を見てコンパスを振り、自分の進行方向を確認する事の大切さを知り、今後もしっかり習得していきたいと思った。

下山後のミーティングで「難所もあり変化に富んでいて楽しい登山でした。」と感想を述べている方がいて、私は、今回山道や景色を楽しむ余裕があまりなかったので、今後の机上・実技講座で知識と経験を重ね、登山をもっと安全に楽しめる様になりたいと改めて思った。

今回携わってくださった運営委員の皆様、4班の皆様ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。