

埼玉県勤労山岳連 第25期登山学校 ②登山と運動生理学(実技)活動報告書
3班(作成者:茂田)

日程 : 2021年7月4日(日)

場所 : 那須 茶臼岳(那須岳)

メンバー: 鶴飼里衣(班長)、高木典子(副班長)、鍋倉美香(会計)、鶴岡尚
茂田宏和(記録)

(運営委員) 伊藤正勝、武笠真次

工程 : <往路> 集合 北浦和常盤公民館前 7:00 → 貸し切りバス(東北自動車道) →
那須インター → 峠の茶屋駐車場 10:00 着

<山行> 峠の茶屋駐車場 10:00 → 15kg の負荷をかけたバランス訓練 →
11:35 峰の茶屋(昼食) 12:15 → 12:45 茶臼岳(時計回りでお釜周
り) → 13:30 峰の茶屋 → 14:10 峠の茶屋駐車場

<復路> 峠の茶屋駐車場 → 貸し切りバス お菓子の御城(休憩) 16:10
→ 東北自動車道 → 19:20 北浦和常盤公民館前着 解散

登山記録:

<登り>

① 那須岳登山口(10:24)の天気は小雨、気温22°C ストレッチを行い班
ごとに出発。

峰の茶屋に合わせてコンパスを振る。

フラットフットイングの練習。歩幅が大きすぎて、歩幅を小さくとのご指導
を頂く。

1人約15分間ごとの15kgの負荷をかけたバランス訓練を行い(那須岳登
山口から峰の茶屋まで)、バランスのとり方の確認をした。

振られることもあったので、より気を付けなければならないことを認識し
た。

② 中の茶屋(11:06着)の天気は曇り、気温一、
強い風が吹くことが多い場所であるらしいが、今回は弱風。

③ 峰の茶屋(11:35着) 天気は曇り(ガス)、気温14.5°C(茶屋内設置温
度計より)

昼食、休憩をとる。(12:15発)

大休止(長い時間の休憩)では体が冷えてしまうことを体験した。

④ 分岐 天候は晴れ

- ⑤ 山頂分岐（12：45着）天候は晴れ、
雲の上であるからか、山頂付近は視界良好
- ⑥ 茶臼岳（12：51着）天候は曇り/晴れ
雲の切れ間から、三本槍岳を望むことができた。

<下山>

- ⑦ 下山分岐（13：15着）
- ⑧ 峰の茶屋（13：30着）天候は曇り（ガス）
脈拍の確認を行う。
- ⑨ 中の茶屋（13：45着）
- ⑩ 那須岳登山口（14：10着） 天気は雨 気温－
脈拍の確認を行う。

その他

※気温については中の茶屋にて持参した温度計を落とし、表示されなくなったので那須岳登山口のみで計測です。

※忘れていたことで、山の天気は変わりやすいことを再認識した。

※復路では、お菓子の御城にて温泉入浴（団体料金¥800）、休憩をとった。

※当初、自分としては単独で山へ行く考えていましたが、グループでの登山の楽しさを教えていただきました。ありがとうございます。

運営委員の方々、第25期登山学校受講生の皆様方には大変お世話になりました。ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。