

第 28 期登山学校【計画から下山まで】 レポート

1、本日の講習会で、計画のたてかたや、磁石の使い方を学ぶことができました。ありがとうございます。本日は、天覧山講習、ありがとうございました。

■最初の 30 分は、意識して、ゆっくり歩くこと

■岩場の通過は、三点支持で

■鎖場は、あまり低い姿勢にならないようにする。滑った時の対応

■コンパスの振り方

■休憩場所の注意

■昼食のメニューのアイデアなど、学ぶことができました。何より、皆さんと楽しく歩けたのが、とても良かったです。 S. K 記

2、今日はありがとうございました。

初回の講座という事で、どのような内容についていけるか心配でした。

やはり理解力が悪いせいか苦労しましたが、皆さんに教えて頂きながら学習することができました。少しずつですが、復習しながら覚えていきたいと思えます。新しいことを覚えるのは大変ですが、習得して活用出来れば、より登山が楽しくなると思い頑張っていきたいです。

昨日に引き続き、本日もお世話になり有り難うございました。

天気は暑すぎず、まだ暑さに慣れてない体には何よりでした。

しかし昇りは体力不足のせいか、皆さんがすんなり進んでいるなか、息切れして辛かったです。降りて小松講師に指摘頂いた急な坂での足の着地の仕方と重心の置き方、小幅で歩くことなど非常に勉強になりました。今後に生かします。また、コンパスの使い方やロープ結びなど初めての作業でわからないながらも、学ぶ楽しさを味わっています。今回の反省を踏まえて、次回の登山に向け体力作りをするつもりです。これからもどうぞ宜しくお願い致します。 H. T 記

3、講義では、山に登るまでの準備と登山計画の重要性について学んだ。今までは、場当たりの計画だったり、他人の作成した計画に従うだけだったので、（登る山にもよると思うが）考えと準備行動を改める必要があると感じた。

- 登山計画作成は、装備や工程の確認でもあり、食糧計画などは工程が長くなるほどに重要度を増すのだろうと感じた。また、実技では班ごとの行動時間に差が出ていた

ため、工程（タイムスケジュール）の設定はパーティーメンバーを想定したものにすることが重要だと感じた。

- 講義の中では、登山熟練者のパッキングや装備の内容を見られたことも有意義だった。試行錯誤を経て作られた道具立てや、パッキングの工夫などがあり興味深かった。

- 実技講座では、登り始めから下山までを経験者に同行してもらえてありがたかった。準備体操や歩き出しのペースなどは考えたことがなかったが、より長い山行においてはこういった準備が体調に影響するのだろうと思った。コンパスを振るなどの基本も知ることができてよかった。スマホアプリを使うケースが増えているが、それが使えない場合に備えておくことも重要だと思う。

- 合間の時間ではあるが、歩き方の講習なども受けられたのがよかった。ロープの結び方は、下山後やり直してはみたが、まだうまく出来ていないので練習するようにしたい。

M. N記

4、本日はご講義ありがとうございました。

複数人で行く時は、それぞれ役割があるのだと初めて知りました。

今回は記録係をしっかりやっていきたいと思います。

講義の中では過信するのは危険だという話があり、ドキッとさせられました。歩きの姿勢や歩幅などの基本フォームや地図の振り方など基本的なことを一つずつマスターしていきたいです。

昨日は有り難うございました。

パーティ山行で参加者との交流ができて楽しい時間が過ごせました。コンパスの振り出しやダブルフィッシャーマンノットのレクチャーを受けて、まだ少し不安があるので復習したいと思います。記録係としての記録は今夜にでもLINEさせていただきます。今後ともよろしく願いいたします。

S. A記

5、机上講習の感想

本日は机上講習をありがとうございました。

登山学校のHPからリンクしてある県警のサイトですが、あまり使ったことがなかったので、今後は活用したいと思いました。また荷物の詰め方も参考になりました。私はすぐに必要なものが取り出せる方法をいつも模索しています。茂田さんのようにいろいろ詰めてもすぐに取り出せるのが理想ですが、なかなか難しく。でも、自分なりの工夫がもっとできるのではないかと思いました。登山道具も大変参考になりました。明日もどうぞよろしく願いいたします。

実技講習の感想

去年は雨でしたが、今年は雨が降らず、コースもよくわかりよかったです。

また、やはり同じ目的の仲間と歩けるのは楽しいと思いました。

歩き方の説明もよかったです。登山学校の講習で実際に見てやってみて、また改めて自分の歩き方を見直すことができました。これからもさらに気を付けようと思えます。運営委員の皆さまいろいろとご準備をありがとうございました。また次回もよろしく願いいたします。 H. T記

6、こんにちは。第一回目の机上講義と実技講習ありがとうございました。

とても楽しい時間を過ごさせていただきました。

机上講義:パッキングの実演では、たくさんの物が小さく軽く整理されていて、驚きました。帰ってザックをひっくり返してパッキングし直してみましたが、とても同じようには整理できず、装備の軽量化など、一年の間に考えるのも楽しみです。

情報収集では、県警のHPをチェックしたことがなかったので、昨日は埼玉県警のHPを見てから実地に臨みました。緊張感が増しましたが、安全登山のために大事なことだと感じました。

実技講座:天覧山・多峯主山は初めてでしたが、とても楽しい山行でした。

初めての班長で、先頭と最後尾を気にしながら歩きましたが、何をしたらいいかまだよく分からず戸惑いながらの山行でした。パーティーのメンバーの年齢や経験、体力などが違う中で、ひとつにまとまって行動できるよう、私も迷惑をかけない振る舞いを身に着けたいと思いました。

歩き方では、フラットに足を着けるということを意識しました。これからもう少し体に馴染むといいなと思います。

歩く速さでは、登り始め30分ゆっくり登る、というのは今まで意識したことがありませんでした。自分のペースがどのくらいなのか、自分でもつかめていないとも感じました。はやる気持ちを抑えて、最初の30分を丁寧に登ることで、体力の使い方、残し方を学べたらいいなと思いました。 A. N記

28 期登山学校計画から下山まで 1 班記録

日程：2024/6/9 集合：飯能駅北口 9時00分

記録(一班記録係)

飯能駅 9:00—天覧山登山口：9:15/9:30—天覧山：9:50/10:03—多峯主山：

10:40/10:50—東屋：11:00/11:40 昼食—八幡神社：12:05/12:10

ドレミファ橋：12:15/12:20—飯能駅：13:20

梅雨入りが遅れ、雨が心配されたが、雨も降られることもなく、風も穏やかで、登山日和となった。

登山口で、ストレッチを行ったあと、2班に分かれて、天覧山に向かう。

山頂の手前は、急坂になっており岩場がある。三点支持をアドバイスされながら、天覧山に登頂。山頂からは、奥多摩の山の奥に、富士山が見えた。

天覧山を下り、緑豊かな平らな道をしばらく歩く。天覧山を守る会が整備しており、以前は田んぼだったそうである。しばらく歩いた後、多峯主山への登りにとりつく。見返り坂は、長い階段が続くが、どこか趣がある風景である。多峯主山の、山頂直下は、長い鎖場となる。鎖場の通過の仕方を学びながら、程なくして、山頂に到着した。

山頂からは、スカイツリーをはじめ、東京のビル群が見え、展望が開けていた。

山頂から、10分ぐらい下ったところに、トイレがあり、さらにその下の雨乞池の横には東屋がある。そこで、40分間、昼食休憩をとる。それぞれ、昼食は工夫されていて、冷凍のチャーハンを炒めなおしたり、流水麺を食べたりされている方もいらした。プルコギもごちそうになった。フライパンを拭き、拭いたティッシュは、すべて持ち帰る。山で出したゴミは家まで持ち帰るが、基本である。

さらに下り、一班は、八幡神社に寄る。飯能三山である、柏木山など、間近に見えた。柏木山の木製の人形は、有名とのこと。また、山頂からの見晴らしも、きれいとのことである。

舗装道路まで下り、民家の脇を通ると、入間川に出る。去年は雨で増水のため、このルートは、とれなかったようである。ドレミファ橋は、浮石のような、石の上を歩く。飯能河原では、バーベキューをしている家族で賑わっている。河原を歩くのも良い。

幹線道路に出て、飯能駅まで歩き、無事に計画の14:00前に到着した。

28 期登山学校計画から下山まで 2 班記録

日程:2024 年 6 月 9 日(日) 2 班記録 場所:埼玉県飯能市 天覧山、多峯主山

飯能駅北口 (9:00 発) — (9:15) 登山口 (9:30) — (9:50) 天覧山 (10:00) —
(10:30) 多峯主山 (10:50) — (12:10) 永田大杉バス停—ドレミファ橋—吾妻峡
遊歩道入口— (13:00 着) 飯能駅北口

当日は曇り空でした。駅から歩き始め程なく登山口へ到着。皆でストレッチをしその場でコンパス振出しの練習をして天覧山の方向を確認。

茂田さんが先頭となり、かなりゆっくりしたペースで歩き始める。30分程歩き小休憩、その後少しペースを上げ展覧山山頂へ。展望は霞んでいるものの遠くに富士山やスカイツリーが目視できテンションが上がる。

次に目指すは多峯主山。途中小休憩をはさみ山頂へ到着。行動食を口に小休憩後写真撮影。次の目標である永田大橋バス停の方向を確かめるため再度コンパスを振り出すのが誤った使い方をしていたため小松講師からレクチャーを受ける。途中、東屋で昼食。下山後ドレミファ橋を渡り川沿いの遊歩道を歩き無事に駅へ到着。

登り坂では腕を組むようにして歩くと心臓の負荷が和らぐことや下り坂ではフラットに足裏を着地させると安全であること、ロープの講義ではダブルフィッシャーマンノットを教わった。蒸し暑い1日でしたが、初めて知ることや皆さんと交流ができてとても良い山行となりました。ありがとうございました。