

「山を楽しむ基礎講座」講座

2026/1/10 机上講座レポート

机上講座雪山講習

雪山には、十分な装備が必要なことが改めて分かりました

道具はどれも値段が張るので、あれこれ試すわけにもなかなかいかないの、おすすめを教えてくださいましたのがよかったです N.O 記

雪山登山は、普段の登山よりもしっかりと準備をして取り組む必要があるとわかりました。

装備も普段使うものとは異なること、多くの準備をすることにより、安全に雪山を楽しむことができると思いました。準備してくださった見本を見せていただき、講義と結びついて理解が深まりました。来月の実技で、実感として深めて行きたいです。

雪の上を、アイゼンで歩いたり、わかんを使ってみたり、雪のテーブルでごはんを食べるのも楽しみです。穴を開けないように歩けるか心配ですが、最後の登山教室を目いっぱい楽しみたいと思います。N.O 記

雪山に関する机上講座では、雪山特有のリスクについて学ぶことができました。また、実際に装備を見ながら、どのような装備が必要となるのかを確認することができ、大変参考になりました。これまで特に意識していなかったアイゼンの装着についても、正しい装着方法があることを初めて知りました。実際に装着を体験することで理解が深まり、非常に有意義な講座でした。

私は十代のほとんどを北海道で過ごし、学校の授業などでスキーを担いで雪山に登り、滑り降りる経験はありますが、雪山登山の経験は全くありません。そのため、アイゼンやピッケルの種類ごとの選択など、装備に関する知識も初めて知ることが多く、学びの多い講座となりました。A.O 記

【雪山机上】

雪山は装備が大事だという事で、実際に輪かんやスノーシューなど初めて手に取って見る事ができ良かったです。スノーシューの装着の仕方も事前に机上で学べて助かりました。

服装も大事で、肌を出さないこと、手袋の重要性など、しっかりと学びました。

ゴム手袋を中に装着するというアイデアもスキーとかにも使えるのではないかと思います。

実技前にしっかりと講習を受けた事で、2月までにゆっくりと足りない物を揃えることが出来るので有難いです。午後は雪山の歩き方などの講義でした。感覚的な事は実技でないと分からないのですが、机上で基礎的な知識をあらかじめ学ぶことが出来て良かったです。E.I 記

静かな雪道を歩く雪山は可愛い小鳥に出会えたりと魅力溢れることが多い。しかし、夏山の延長ではなく、雪があるだけで全く別の危険な環境になることを再確認しなければいけないと思いました。

① 必要な装備の説明

冬靴、ピッケル、ストック、アイゼン（前もって靴に合わせておく！）

ワカン（紐のしめかたの練習）、スノーシュー、スコップ、雪崩ビーコン

※持っているだけでなく、使えることが重要である。

◎服装（レイヤー、肌を出さない工夫を） 手袋（2セット用意。なくしたり、濡れたりした時のため）

帽子・ネックウォーマー・めざしぼう※凍傷にならないように、体のコア、心臓近くから温めるべし。

雪山は必要な装備がない場合は入山しない。2月の雪山講習までに必要な道具の点検をしておきます。

②雪山は天候が悪そうなら行かない

- ・雪、強風、霧は命に関わる
- ・天気は急に悪化する
- ・晴予報でも安心できない少しでも不安を感じたら中止にする

③無理のない計画をたてる

- ・距離が短く、標高の低い山を選ぶ
- ・午前中のうちに下山できる計画
- ・引き返す時間を最初から決める※頂上に行くことより無事に帰ることが大事

④道に迷いやすい

- ・登山道や目印が雪で見えなくなる
- ・機器、スマホが使えなくなる（スマホを冷やさないように工夫すべし）

少しでもおかしいと思ったら？すぐ止まって戻る

雪山ではやめる判断が大事で、夏山以上に危険があるので計画には慎重に十分に余裕がある計画を考えなければと思います。今回、講師の小松さんに実際の装備を見せて貰い、説明して頂けてとても勉強になりました。ありがとうございました。2月の雪山講習も楽しみです。また、今後とも精進していきたいと思いますのでよろしくお願い致します。K.N 記

冬山装備のギアを实际手に取って見せていただきながら説明頂けて貴重な機会でした。特に手の凍傷予防の大切さがためになりましてお金をかけないといけないと思う次第です。子供が雪山を始めたので雪崩の前の無力さも知り、親子共通の会話が出来て良かったです。Y.D 記

雪山での装備について詳しく学ぶことができました。

特に、手袋はニトリルをベースに三重にすること、予備も含めて2セット用意すること。

実際に春先に手袋が冷えて凍える思いをした経験があり、手を冷やさないための対策をする重要性を感じました。他には、汗をかかないように歩くこと。汗冷えしないよう、レイヤリングを工夫すること。肌を露出しないこと。アイゼン等、登山用品は予め自宅で試すこと。2月の天候は分かりませんが、細かなことも含めて、しっかり準備をして参加したいと思います。M.K 記

実技講座 弘法山

弘法山

登山自体は楽だったものの、強風の中での炊事はとても大変でした

今思えば、風が強くなることは天気予報で予測できていたので、事前にグループで相談しつつ、風で飛びにくい道具を使うなど工夫ができたならよかったかもしれませんそれでも、山頂で食べる温かい鍋は美味しかったです。N.O 記

気持ちの良い山行と山ごはん、楽しむことができました。

突風にまみれながらもみんな協力し合って、美味しく出来上がり、大満足でした。

昨日の講座で、以前はテントも個別ではなく一緒に過ごし、協力し合っていたことの体験とのお話しでしたが、少しばかり理解できたようにおもいます。

一緒に取り組むことで、一体感が強まりますし、誰がどれくらい食べているとか、ちゃんと食べられているか

とか体調も気にし合えることで、登山計画が遂行できるのか、計画再考すべきかなどの一助になるのだなと思いました。楽しみから多くの学びにつながり、とても充実した1日でした。ありがとうございました N.O 記

2026年1月11日に開催された実技講座「山を楽しむ基礎知識」は、弘法山・権現山で実施されました。今回の実技講座では、初めて班長をつとめました。山飯を作るにあたり、メニューを決めるなど大変なこともありましたが、良い経験となりました。皆で話し合っただけ決めた料理を山で食べた感想は、「とても美味しい」の一言に尽きます。キャンプで仲間達と料理を作り食べた経験は何度かありますが、登山での経験は初めてで、今後の登山の楽しみ方の幅が広がったと感じました。

私にとって、今回が登山学校での最後の山行となりますが、弘法山・権現山は私が大学生時代に一人暮らしをしていた場所のすぐ近くにあり、感慨深いものがありました。当時は、登山に全く興味がなく、近くにこんな素晴らしい場所があるとは思っていませんでした。色々な意味で思い出に残る講座となりました。今回も、運営の皆様方には、色々ご配慮いただき感謝します。おかげさまで、楽しく充実した実技講座となりました。ありがとうございました。A.O 記

1月11日は弘法山での実技でした。新年早々、美しい富士山を眺めながらの登山を楽しめました。

お昼は広場で各班に割れて鍋を作りました。

事前打ち合わせで、皆で考えたメニューは「坦々胡麻鍋」で、分担して材料を持ち寄りました。

当日は風が強かったのですが、材料を予めカットするなど段取りよく料理し、あっという間にお鍋が出来上がりました。寒空の下、ピリ辛の温かい鍋はとても美味しかったです。

本格的なホットワインも最高でしたが、帰りは歩きながら寝そうになりました。

お鍋を囲んで絆が深まったので、同じ班で行動する2月の雪山入門も楽しみです。

今回も二日間お世話になりました。E.I 記

先日は雪山講座と実技講座ありがとうございました

雪山のリスクでは、計画段階でなにもかも余裕を持っておくことなどの復習ができました。C.H 記

弘法山・権現山は春秋冬と訪れたことがあります。富士山も見られて気軽に行ける私の好きな低山です。今回は登山学校のメンバーと胡麻担担鍋とホットワインを作り、楽しく思い出深い山行になりました。

澤藤さんには大きな鍋やガスコンロ、ワインなど重いものをお持ち頂き、また場所とりもして頂きありがとうございました。班のメンバーと協力して、メニューや分担を決めたりして、交流も深まりました。

胡麻担担鍋は少しピリ辛で寒かったのですが、体が温まり美味しかったです。山で食べる鍋は同じ食材でも驚くほど美味しく感じました。冷えた体に温かい汁が染み渡り、達成感も相まって最高のご馳走になりました。

ホットワインは前日に急遽決まりましたが、赤ワインにオレンジやレモン、シナモンの香りが加わり、沸騰させたことでアルコールに弱い私でも飲みやすく、すごく美味しかったです。小松さん、ホットワインの作成ありがとうございました。小松さんの注ぎ口のある小鍋も使いやすそうで、良かったです。便利だから、今度探してみたいと思いました。

山で仲間と鍋を楽しむことはなかなかできないことだったので、今回は貴重な経験ができてよかったです。

あと、下記に注意しなくてはと思いました。

①ゴミは持ち帰る、食べ残しや汁を捨てるのは厳禁！

環境保護のため、また安全登山のため全て持ち帰る、来た時より美しく、痕跡を残さないように心がける。

山では食べ物の匂いは動物を引き寄せるので、食材の管理や片付けは速やかに。

- ② 火の使用のルールを守る、火のそばをはなれない。火の使用制限がある場合もあるので、事前に調べておく。
- ③ 低体温症や火傷に注意する、風で火が不安定になり火傷のリスクがある。また、濡れた体でじっとしている
と低体温症になることもあるので、防寒対策を忘れないようにする。
- ④ 水の確保、事前に現地で調達できるか確認する、十分な量を持参等、準備すべし。

しっかりと準備、配慮をすれば、山での鍋は最高の思い出になると思います。安全・自然保護・仲間への思いやりを大事にして、また、素敵な体験ができたと思います。

運営委員の皆様には、毎回、お世話になり、とても感謝しております。貴重な体験をさせて頂き、ありがとうございました。K.N 記

日曜日は強風の悪条件でしたが絶景の下で班の皆で味噌豚ちゃんこ鍋を作りました。大量に作ることでよいお出汁が出て空腹も相まって最高に美味しかったです。

ゴミが飛ばされるアクシデントがありました。もし火が付いていたものだったらと考えるとゾッとします。条件により臨機応変の対応 Y.D 記

天候は曇り。強風の懸念あり。

事前に班で器材を相談し、昼食づくりへのワクワク感が高まりながらの出発。

気温は低くないものの、時折吹く風に体感温度が下がり、冬は防風対策も踏まえたレイヤリングが必要だと感じました。

昼食場所は、運営委員の先発隊の皆さんのお陰で、テーブルを使用することができました。強風の中、近々の山火事ニュースもあり、風よけ、火元注意の鍋づくり。ただ、食材を事前に切ったり、お湯を持参し、時短で調理ができました。ごま担々鍋は、野菜たっぷりでピリ辛、冬にぴったりの美味しさ。べのほうとうも格別でした。グループ山行の楽しさが味わえる楽しい実践となりました。M.K 記

実技講座では、班ごとの登山で食料計画を考えたり、わいわい作ったりするところが楽しくて山の魅力が増えました～

一人では味わえない経験を班の皆さんと経験できました！！

それから、今回の登山では、出発時は寒かったのに、開始すると途端に汗ばんできてしまい。

汗対策がうまくいきませんでした。同じ班のりんちゃんがしていたくらい、薄着でスタートするが良さそうだなと感じましたので、次回は、ちょっと肌寒いくらいでのスタートもしてみようと思います！！

運営員さんからも、冬山では、いかに汗をかかないで登れるか。

そのためにも脱ぎ着が大切だということを教えていただき、今回は身を持って体験しました。

暑いので脱ぎます！寒いので着ます！！を柔軟にしていきたいと感じました。

今回の講座も楽しく参加させていただきました！！ありがとうございました！！C.H 記

【山を楽しむ基礎知識】3班記録

1. 日程（計画）

2026/1/11(日)

鶴巻温泉駅 9:50-10:20 吾妻山 10:20-11:10 善波峠 11:10-11:30 弘法山 11:30-11:50 権現山 15:00-15:20 弘法山公園入口 15:20-15:40 秦野駅

2. コースタイム

2026/1/11(日)

鶴巻温泉駅 9:40-10:10 吾妻山 10:10-10:40 善波峠 10:40-11:00 弘法山 11:05-11:50 権現山 14:00-14:20 弘法山公園入口 14:20-14:50 秦野駅

3. メンバー 3 班班員 5 名、運営委員 2 名

4. 天候： 晴（風が強い）

5. 状況、および、感想（私見多いです。）

弘法山、権現山は 2-300m 程度の低山で、移動距離 8km である事、また、良く整備されているので、山行は比較的に安全で楽であった。

本講座のタイトルは【山を楽しむ基礎知識】であり、その楽しみの一つとして、班員全員で山飯を食べる事が課題となっている。一人での山飯ではないので、共同作業が前提となる。そのためには、事前の準備が大きなポイントとなった。3 班はメニュー、食材とツールの手配、搬送を LINE で相談し役割を決定しました。運営委員のアドバイスもありましたし、班長の仕切りも良く、皆 協力的で、順調に決定できたと思います。また、当日、風が強くなるとの予報があり、コンロの風邪対策も準備していただけたので、事前の情報収集の重要性を認識しました。ちなみにメニューはミルフィーユ鍋とお汁粉でした。当日の山飯は、風の妨害もありましたが、皆様の協力で順調に調理することができました。そして、デザート、食後のティータイムまで楽しませていただきました。メンバーの親睦を深めることもでき、美味しく頂くことができました。皆様ありがとうございました。また、山飯の後始末も、環境を汚さないように、全部食べる、ツールは拭き取る、ゴミは持ち帰るを実践しました。特に、ゴミ係をやっていただいた方には感謝いたします。

最後に、安全に山行することも、山を楽しむことも、事前の準備が大きいとあらためて感じた講習であったと思います。そして、全行程を無事に楽しく終えることができたことも、皆様のご協力、運営委員のご指導のおかげだと思います。ありがとうございました。

以上