

山行報告書			
日時	2025年10月18日(土)		天候
山名	鷹の巣山(スキルアップ山行-懸垂下降)		
CL	こーちゃん	参加者	T中、ナカシー、上G、ひとみ
10/18	木原7:00=米ノ山峠=8:40鷹巣山登山口駐車場 登山口9:00…一の岳…二ノ岳…(懸垂下降練習)…三の岳(鷹の巣山)…(巻道)…13:30登山口 鷹巣山登山口駐車場14:30=道の駅おうとう桜街道(入浴)=米ノ山峠=白木原		
T中 感想	鷹ノ巣山は、岩稜帯や崖が多いので、アイゼント歩行や懸垂下降のトレーニングにもってこいの山だと思います。前回が雨で中止になっていたので、今回無事実施出来て良かったと思います。計画通り2ヶ所で実際に懸垂下降を体験することができました。岩場での死亡事故は懸垂下降時に起きることが最も多いと言われますので、セットミスの無いように、何度も復習して覚えることが大切だと思います。個人的には帰りに立ち寄った道の駅おおとう桜街道「さくら館」の温泉もとても良かったと思いました。		
ナカシー 感想	久しぶりに懸垂下降の練習をさせていただきました。すっかり忘れてたましたが、リーダー Tさんに指導いただき、なんとか岩場を降りることができました。この技術をちゃんと習得できれば登山の幅が広がると感じました。準備指導いただいたリーダー Tさん ありがとうございました。		
上G 感想	初めて懸垂下降をやりました。 色々教えていただき、覚えることが沢山ありましたが2回しかできなかつたのですぐに忘れてしまいそうです。また企画をして頂けるとありがとうございます。 当日は天気が不安な予報でしたが、雨にも降られずちょうどいい気候で快適な山歩きができました。 初心者に色々レクチャーして頂きました！		
ひとみ 感想	天気予報では午後から雨との事でしたので午前中は大丈夫だろうとリーダーの判断で行ってきました。結果、終日降られる事なく、無事に懸垂下降練習ができました。 基礎をしっかりと学んで理解すれば怖くないし山行スタイルも広がって楽しくなると思いました。 有難うございました。		
こーちゃん 感想	スキルアップ山行として、懸垂下降の体験機会を提供すると言うことで、鷹の巣山へ登りました。 二ノ岳を少し過ぎたところに、第一のポイント、そこから5分程度進んだところに、第二のポイントがあります。 どちらも恐怖感を感じるほどではない適度な崖があり、初心者にはピッタリの体験ポイントです。今回、3名の初心者に参加して頂き、目的に沿った山行を楽しむことが出来ました。参加者の皆さん、お疲れ様でした。		
費用概算	交通費:1,500円		

