

日時	2015年2月1日(日)		
山名	一目山		
CL	講師:大塚 氏	参加者	新里、高田、吉永、大須賀、坂本、吉田、花田 (7)名
(内容)	<p>(滑らない歩行技術、雪斜面の直登・斜行・横断でのキックステップとアイゼン歩行歩行技術、雪山装備)</p> <p>博多駅8:00=10:30久住森林公園スキー場駐車場11:00-12:25一目山-16:00駐車場=19:00福岡</p>		
(コメント)	<p>雪の状況で九重一目山の斜面を使って雪山の歩き方の講習を受けました。 講師は県連の大塚先生。 普通に歩いてトレースを見て、まず先生から注意されたのは、歩幅を取って歩くこと。膝に握りこぶし二つ位は開けて歩くこと。左右の足を平行に開き意識的に膝を上げ、足全体を同時に雪面に付けること。アイゼンやワカンをつける両足は離さない引っかかって危険であることを教えられました。 斜面の登り方は谷の足を斜めにエッジをきかせる。山足は雪面をけりこんで。 アイゼンの種類や特徴、靴への付け方の説明がありました。 ピッケルを使っての滑落停止は、即座に行動できるように、日頃からの練習がないととっさの行動は難しいと思いました。小さな岩場でとっかかりを見つけてピッケルを支えにして登ることも練習しました。ピッケルは様々な場合に使いこなせば役に立つスグレモノで、飾りではないんだと思いました。 ワカンを使っての歩き方は雪が少なく、50cmの雪をイメージして講師を見習って動作をしてみました。後ろ脚を雪から貫くことそしてクロールの動きのようにカーブして足を上げる。 今日のような天気の場合ばかりではない、本当の雪山の時は手袋をつけたままで素早くの行動が求められると思いました。 お天気と楽しい皆さんと先生に恵まれて、とても有意義な勉強になりました。 お世話いただいたJINちゃんありがとう。 このような機会があればまた是非参加したいと思います。 (記 坂本)</p> <p>アイゼンを着けることがあまりないので、着け方を忘れないためにも一年に一度以上は、そういう山行に行かなくてはと気持ちが、ふるい起きました。 講師の大塚さんは自分の時間を犠牲にして、我々のために尽力していただきました。 感謝以外のなにものでもありません。 (記 新里)</p> <p>「エビの尻尾は北西の方に出来るのだよ」大塚講師の何気ない一言も為になります、この一年ありがとうございました。花田さんもお世話大変だったと思います。ハイキングステップアップ講座の受講者を集計すると延べ23名にもなりました、こんなにも多くの方が向上心を持っている我が会を誇りに思います。来年度も多くの会員が受講する事を希望します。 (記 吉永)</p> <p>県連のOさん講師で1年間開催された「ハイキングセミナー」の最終回でした。 今回は「滑らない歩行技術、雪斜面の直登・斜行・横断でのキックステップとアイゼン歩行技術、雪山装備」の実習編。 当初計画された英彦山から、久住の一目山に変更となり開催されました。 Oさん、今まで知らなかった事をたくさん教えていただきありがとうございました。 (記 吉田)</p>		

私にとって、今回の講習での一番の大きな学びはピッケルの使い方でした。どちら側に握って歩くのか、どのあたりについて歩くのか、滑落停止の動きでの身体に対する位置、岩に登り付く時の使い方など、基本的で大切なことを知ることができました。雪は少し少なかつたものの、くじゅうの素晴らしい展望にチラチラよそ見しながら、皆で楽しく講習を受けることができました。 (記 大須賀)

事前に座学や書物で知識を得ることはもちろん大切ですが、今日のように知識や経験を積まれた方に実践で学んだり、皆さんと一緒に行動する中からより多くのことが身に付くと改めて思いました。また、出来る限り来年は講座に参加したいと思います。 (記 高田)

最終講座の雪山でクランポン、ワカン装着時の歩き方や斜面でのピッケルによる滑落停止方法などを教わりました。

クランポン(アイゼン): ①使用前にゴム部などの劣化確認 ②歩き方は左右の足を広げる

ワカン: ①歩き方は左右の足を広げる(がに股はダメ)、②水泳クロールの腕の動きを足でイメージ

ピッケル: ①滑落停止は滑った瞬間に止めること、②ピッケル両端を持ってオヘソ上あたりに置いてうつ伏せて全体重を乗せて雪面に押し付ける (記 花田)



急斜面歩行



滑落停止のフォーム



山頂から久住山方面



ピッケル、クランポン装着時の岩場歩行

費用概算	—
(交通費)	2,300円/1人
(その他)	—