

山行報告書

日時	2015年 4月26日(日)	天候	晴れ
山名	油山		
CL	講師 大塚 氏	参加者	坂本、徳永、前川、高藤、坂口、花田 (総勢6名)
(コース)	<p>10時～12時 机上学習 油山市民の森管理事務所2階 13時～16時 実技 油山市民の森</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山道を歩く(姿勢、歩く速さ、休憩場所、自然をいたわる) ・服装(登山靴、上着、下着) ・装備とパッキング・計画書・歩行技術(直登・トラバース・下降)、ストック使用方法 		
(コメント)	<p>ハイキングスクールに参加して、今までの何気なく自分流がいかにか身体に負担がかかる歩きだったかを反省しました。</p> <p>学んだことを生かして、山での疲れない歩きを身につけたいと思いました。</p> <p>実際に歩いて歩数を数え、自分のコースタイムを測っていただき、時速2.3キロくらいだとわかりました。</p> <p>これからは地図のコースタイムではなく、疲れない無理がない自分のベストコースタイムで歩きます。</p> <p>大塚先生の講座は具体的でわかりやすくこれからも参加したいと思います。</p> <p>お世話いただいた皆さんありがとうございました。</p> <p style="text-align: right;">記 坂本</p> <p>自分自身の山歩きの速度【自分で計算した】や、疲れない歩き方等々、盛り沢山の内容なのにとっても分かり易く楽しく参加させて頂きました。</p> <p>「一番良かった」と思ったのは私の場合、山行の前日にある程度飲めるカナ?と思える事を教えて貰ったことでした。</p> <p style="text-align: right;">記 徳永</p> <p>はじめて ハイキング講習に参加しました。</p> <p>朝から夕方まで 講師はしののめの大塚さんで濃い内容の1日でした。</p> <p>主なテーマは</p> <p>①日帰り装備 ・登山三種の神器</p> <p>1. カッパ 2. 地図、コンパス 3. ライト・ いざという時便利 ガムテープ(カットしてストックに巻いておく)・ハサミ・毛抜き・テーピングテープ(ストレッチ製のあるもの・しっかり固定する物) 10mロープ(6mm)、行動食(タッパーの大きさを決める＝柔らかいもの、クラッカーなど壊れやすい物もOK)(大きさを決めることで無駄な物を入れなくなる)</p> <p>・水の飲み方</p> <p>1. 出かける前に飲む。 2. 早めに飲む 3. 帰宅してアルコール前に飲む</p> <p>②自分の歩く速度を知る→各種測定し、山行時に計画を立てられるようになる。</p> <p>③歩き方(実技)</p> <p>1. 足の運び方 → (疲れない歩き方)平地では蹴って前に進むが 山では 膝を上げる事を意識する。靴はフラットに上げてフラットに置くようにする。</p> <p>(最後尾の坂口さんのチェックでは 皆靴裏が見えていて フラットに歩いてなかった)</p> <p>頭の中心から腰まで上半身はふらふらさせず下半身を移動させる。</p> <p>2. エッジの使い方→ 30° 位の坂を直登、直降 → 足をハの字にする。</p> <p>土踏まずの内側にエッジを効かせて歩く。(滑りにくい歩き方) 特に下りは膝を少し折り エッジを効かせて歩く(これは難しかった)</p> <p>3. 坂を斜めに歩く→ 山側の足を常に進行方向に向ける。もう一方の足は斜面に</p>		

直角に添え、進行方向の足の前より出さない。(足を交差してあるかない)(山側を意識して歩く・下が崖の場合は山側に体を預ける様にする)

4. メンバーの各々の役割 →先頭は前を進むのに一生懸命なので、方角など道迷いに 2番手はフォローする。最後尾のリーダーを見守るも必要(最後尾の前のメンバーの役割)

5. 休憩時にすること→次の歩きに向けて準備する。①水分補給②衣類調節③靴のひも 等

6. わかりにくい道の歩き方→ 高い方へ行く 間違っても沢におりない。

むやみに歩かずに目視で前方を見渡し、目標物を決めながら歩く。

何となくわかっているけれども、実行していなかったこともあり、実践していくことが登山の技術向上には欠かせない事だとも思いました。なぜ知識、技術が必要か、それは安全登山の為、楽しむ為と改めて教えられました。

私自身の復習のつもりで書き出してみました。是非又参加してもっといろんな事を知りたいと思いました。ありがとうございました。

記 前川

今回ハイキングスクールにて登山の技術や知識を身に付けたくて参加させてもらいました。

机上学習では登山に持って行く装備について学びましたが、不足しているものや、荷物の整理もまだ不十分だと実感しました。

実技では自分の歩行スピードを計り登山での歩行時間の目安を知ることが出来ました。

また歩行技術では直登、下降の仕方等を教えてもらい、今まで間違った歩行をしていたと実感しました。

定期的に自分の歩行ホームを確認する必要があると思いました。また参加したいです。

記 高藤

山行中、の攀り対策は正しい歩き方(膝を上げる)、早めの水分補給、行動食にカリウム豊富で軽量化したバナナチップが良い。

記 花田



草スキー場で急斜面の歩き方



尾根道のヤブこぎ



吊り橋にて

費用概算

(交通費/人) 600円/人、小国風の里より移動

(その他/人) 駐車場代300円/台

(2015.04.09改訂)