

報告書

日時	2015年11月28日(土)	天候	曇り
内容	労山ハイキングスクール(雪山の歩き方と冬山装備)＜机上講習＞		
講師	県連・大塚氏	参加者	坂田、井上、林田、高藤、花田 (総勢5名)
(内容)	<p>山店ラリーグラス 14:00～16:00 机上学習 ①冬山の装備と服装 ②歩行(キックステップ)</p>		
(コメント)	<p>①冬山の装備と服装 最初に冬山の天気図・気温・各地域の雪質・荷物の重量等説明を受けました。 ・天気図を見てどんな時に天候が荒れるかの説明では、大陸に高気圧、日本列島に低気圧があり気圧の差が30以上あれば天候が荒れる。 ・標高が100m上がると0.6度下がる。 ・地域によって雪質が違い、その場所ごとに登り方が違う。 ・夏山と冬山の荷物の重量が違う。 ・雪山では焼酎ではなくウイスキー・ブランデーが良いと聞き焼酎好きの僕はがっかりしました。また生姜湯も良いそうです。 ・冷え性の方はジョギング等をして血管の数を増やすと良いとか、僕は最近少しジョギングをしているので寒さ対策に良かったです。 ・装備ではシュラフカバーは持っていった方が良い、肌着は速乾性のある材質のを着ると良い、ヒートテックは濡れるとダメなのでオススメできない、グローブは肘まであるものが良く、手袋は替えを持ってくと良い。</p> <p>②歩行 雪質が違えば歩き方が違う、キックステップで登る時にはつま先の置く場所が違って来る。 ・ラッセルでの歩き方では踏み固めるのに最初に軽く踏んでもう一度しっかり踏むとよりよく踏み固まる。以上説明を受けました。早速教えてもらった事を実践したいです。(記 高藤)</p>		

(2015.04.09改訂)