

# 山行報告書

日時	2016年 2月7日(日)	天候	曇り
山名	労山ハイキングスクール ～雪を楽しむ(歩行技術・雪山装備)＜実技＞～		
CL	県連・大塚講師	参加者	吉永、坂口、坂本、前澤、林(三)、川崎、井上、高藤、花田
(コース)	<p>一目山 九重スキー場駐車場～一目山～九重スキー場駐車場</p>		
(コメント)	<p>雪山の歩行訓練でしたが、今年は雪がなく思ったような訓練ができませんでした。雪が有る事を想定しての歩行で前に教わりましたが、忘れてました。急な登り降りの歩行、キックステップで登る・岩の登り降りの歩行・滑落時の止め方等を教わりながら頂上から下山しました。うっすら雪がある所でワカンの歩き方をしました。ワカンでの歩行は股関節が攣りそうでした。やはり想定ではなく本当に雪が有る時の教わりたかったです、次回は期待したいです。</p> <p style="text-align: right;">(記 高藤)</p> <p>1.雪山急斜面でトラバース時の歩行          ・体の重心及びピッケルを山側に向ける          ・左右の足の方向に注意(斜面下側の足は下方向、反対の足は進行方向)</p> <p>2.クランポン、ワカン使用時の歩行          ・ひっかかりによる転倒防止のため、両足を拳2個程広げる</p> <p>3.滑落停止          ・滑った瞬間に止める事(加速すると止めれない！)          ・うつ伏せ時はピッケルを腹の辺りにおいて体重を雪面にかけてブレーキを掛ける          ・両足を上に上げる(足と雪面の引っ掛かりによって、頭からの滑落を防ぐため)</p> <p style="text-align: right;">(記 花田)</p>		
費用概算	<p>(交通費/人) 4800円/人 (その他/人)</p>		



(2015.04.09改訂)