

山行報告書

日時	2017年1月21日(土)・22日(日)	天候	曇り
山名	2016年度登山学校第9回講習 久住		
CL	木下講師	参加者	高田(準講師) 高藤
(コース)	<p>1/21(土) 18:00～テント設営、冬山生活技術(沢水キャンプ場)</p> <p>1/22(日) 7:25出発→8:25朽網分れ→11:15銚立峠→12:55白口岳頂上→ 14:10折り返し白口岳→15:30銚立峠(先発・後発に分かれる)→17:</p>		
(コメント)	<p>今回の講習は本番の蒜山の為の練習も兼ねていました。本来なら水沢キャンプ場～白口～稲星～久住～水沢キャンプ場の予定でしたが、天候・ペースが上がらない・道迷い等の為、白口岳頂上で引き返す事になりました。テント泊では自分の事しかできなくてメンバーに迷惑かけてしまいました。自分の事は後回にしてテント内の事を優先してやらないと本番では駄目だと実感しました。</p> <p>テント内の作業をシュミレーションする必要があります。また無駄な物を持って行ってしまい、軽量化が出来なく無駄な体力を使ってしまった。行動中の反省ですが、リーダーになったにも関わらず進んで行動はもちろん声出しも出来なかった事は反省で講師の方に言われるままでした。また自分の事が精一杯で他の人に気を向ける事ができませんでした。</p> <p>リーダーはやはり体力をつけて余裕がないと駄目だと実感しました。</p> <p>行動食も食欲がなくあまり食べれませんでした。どんな時でも食べたくなる物を工夫が必要でした。また水分をあまりとらなかった為何回も足が攣ってしまいました。</p> <p>反省点ばかりでしたが、本番前に見つけた事は良かったです、まだ時間はあるので体力・装備・行動を付けていきます。</p> <p style="text-align: right;">(記 高藤)</p>		
			