

# 山行報告書

日時	2018年6月30日(土)		天候	
山名	『登山ビギナー講座4 夏山の計画を立てる』			
CL	講師 大塚	参加者	城崎	(1名)
(コース)	①山行計画書の立案と作成、食事(行動食) ②夏山の気象、電子地図の使い方(ヤマップなど) ③山小屋泊のマナー、トレーニングなど			
(コメント)	<p>登山初心者である私の山行は、グループでの登山に参加する、または、独りの場合は登山者の多い低山に登る、というパターンです。</p> <p>今まで自分で山行計画書を作成したことはなく、リーダーに作成いただいた山行計画書を有り難い「予定表」としてしか捉えていませんでした。</p> <p>この度、山行計画の立て方を学ぶ機会を得て、その目的と意義を理解することができ、例え低山であっても登山は十分な計画があるのことであることが分かりました。</p> <p>また、今まで単独で登山する際に感じていた「何となく不安」な気持ちは、「独りだから何が起るかわからないから不安」なのではなく、「十分な計画を立てず、無知なままでの登山」だから不安を感じるのだと思いました。</p> <p>計画書は、単なる予定表でも、事故や捜索の際の捜査を容易にするためのものでもなく、登山者が登山の内容を見つめ、学ぶことで事故を未然に防ぐもの、楽しく登山ができるものだと思います。</p> <p><b>講義内容の要点</b></p> <p>計画書は既存の書式にもとづいて、</p> <p>①ルート ②山行目的 ③山行形態 ④日程 ⑤行程(行動予定) ⑥食料計画 ⑦緊急連絡先、留守宅 ⑧装備等。</p> <p>さらに、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●宿泊施設(山小屋)の連絡先(天候状況を尋ねることもあるため)</li> <li>●天候悪化や体調不良の際の避難小屋、エスケープルートやエスケープルート先の交通手段も確認しておくこと。</li> </ul> <p>エスケープルートは沢のあるルートはとらないこと(水かさが増して危険)。</p> <p>また、計画書のコピーを家族にも渡しておくことも大事。</p> <p>急な雷になった時の避難方法を質問したところ、</p> <p>①洞窟に避難する ②高い木の根元から5m程離れたところに座る ③周りに何も無い場合は体を低く、伏せる</p> <p>とのことでしたが、①は有効であるが②と③の有効性は極めて不明。</p> <p>また、金属類は「被雷するから外したほうがよい」と「被雷した際に、金属のほうに流電するので体に直流することを避けることができる、着けておくべき」の相反する一般論がある、とのこと。つまり、どちらの有効性も不明。</p> <p>結論からすると、雷の時には「これという回避策は、特に無い」とのことでした。</p> <p>なお、雷については講師の話よりも、参加者からの根拠のない自論や武勇伝が多く発言され賑わいました。</p> <p>その他、参考になったこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏場の熱中症対策として、水分摂取は1時間あたり500mlが適量。</li> </ul> <p>その際、ミネラル(塩分)も必ずとること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツドリンクは糖分過多のため、血糖値が上がり持久系の運動には不適。2倍に薄めて摂取すること。</li> <li>・ペットボトルを持参する際には、小さな穴をあけたペットボトルのフタも別に携行していると便利。体が汚れたり怪我をした際に、シャワーのように使用できるため。</li> </ul> <p style="text-align: right;">以上。</p>			
費用概算	(交通費/人)	(その他/人)		