

報告書

2023 年 11 月 26 日

所属	山スクール アルパイン1	氏名	山下由美子
----	--------------	----	-------

(1) 概要

日時	2023/11/18~19	場所	蓬萊峡
テーマ	実技⑧ アイゼン歩行、ツェルトビバーク、歩荷訓練		
講師	18日 大石明人、古谷赴夫、星島正子、清水一樹、村上晃 19日 大石明人、村上晃 (敬称略)		
目的	1日目) アイゼントレーニング、ツェルトビバーク 2日目) アイゼントレーニング、歩荷		

(2) 報告事項

講習内容 & 所感	
当日の天候を勘案し、予定より若干時間を遅らせて実施 (9:07宝塚発のバス)	
■1日目	
◇アイゼン歩行 (砂場)	最初はアイゼン装着なしで歩行、その後アイゼン装着での歩行で感覚の違いを実感し訓練開始。 <ul style="list-style-type: none">・ 装着前に靴底の雪(本番雪山では)を落としてから装着する・ 基本はフラットフィッティングでしっかりアイゼンの爪を使う、斜面のきついところでは前爪を使う・ トラバースの際もしっかり斜面にアイゼンの爪を差し込んで安定させる(浮かないようにする)・ アルパインでのピッケル携行は、身体から外せるようにセットする ※座学の資料を再確認
◇フィックスロープでの登下降 (岩場緩斜面)	<ul style="list-style-type: none">・ 前爪を使って一歩ずつ着実に安定させて歩く ▶今回、どれぐらいでアイゼンの爪が効くか限界を確認する・ 子屏風でのクライムアップ・クライムダウン、懸垂下降
◇ツェルトビバーク	<ul style="list-style-type: none">・ ツェルトの張り方・ シュラフカバー、レスキューシート等で寒さ体感
■2日目	
◇アイゼン歩行 (砂場)	<ul style="list-style-type: none">・ 1日目とは異なる場所でのアイゼン歩行
全体を振り返って	
季節の変化(気温差)を感じる2日間でした。 アイゼン歩行は、うまくアイゼンを使えるようになると効果的であることを実感したが、ピッケルの活用を含めてまだまだトレーニングが必要だと思いました。	