

取扱注意

A 1 研修登山報告書

報告日：2023年9月27日

報告者：高岡

山行目的および山域・山名

山行目的	無雪期テント泊山行
目的の山域・山名	前穂高岳
期日	2023年9月23日(土) 天候：くもり時々晴れ 2023年9月24日(日) 天候：晴れ

メンバー表&役割分担

A班	大石(講師)、石川(SL)、北井(気象)、西川(食料)
B班	寺田(講師)、秋重(CL)、中村(渉外)、進藤(食料)
C班	村上(講師)、山下(SL)、高岡(会計)、橘高(食料)

山行予定(凡例：「～」交通用具使用・「→」歩行)

年月日	行動予定
2023年9月22日	大阪府内各所～23:00 草津PA(上り) 集合～あかんだな駐車場着後仮眠
2023年9月23日	5:00 起床 バス乗車～7:00 上高地 BT 出発→9:00 岳沢小屋テント場(テント設営) 10:00 岳沢小屋→13:00 紀美子平→13:30 山頂→17:00 岳沢小屋テント場
2023年9月24日	6:00 起床 8:00 岳沢小屋テント場→10:00 上高地 BT バス乗車～あかんだな駐車場 入浴など～18:00 帰阪

山行実績(凡例：「～」交通用具使用・「→」歩行)

年月日	行動実績
2023年9月22日	22:00 大阪府内各所～23:00 草津PA(上り) 集合～2:50 あかんだな駐車場着後仮眠
2023年9月23日 距離:7.3Km のぼり1608m / くだり 902m	5:00 起床 6:00 バス乗車～6:40 上高地 BT→9:30 岳沢小屋→9:50-10:40 岳沢小屋テント場(テント設営)→13:50 紀美子平→14:50 山頂→18:10 岳沢小屋テント場 ※共同食料(夜)：寄せ鍋
2023年9月24日 距離:4Km のぼり7m / くだり 671m	5:00 起床、テント撤収→7:00 岳沢小屋→9:10 上高地 BT 10:00 バス乗車～10:30 あかんだな駐車場～入浴など～18:00 帰阪 ※共同食料(朝)：時間短縮の為、各自行動食

【講義内容&学んだこと】

3チームに分かれて、上高地から岳沢までの歩行および、テント設営。岳沢からは全員で、前穂高を目指した。役割分担やチーム行動を通して、チームシップを学んだ。また、テント設営のポイントやテント内での過ごし方を学んだ

- ・テント場の設営の際は、地面の傾斜や、風向き、出入り口、動線を考慮し、設営場所や設営方向を吟味する
居住空間となるテントはなるべく、水平で凹凸のない快適なテント場を選ぶ。テント場の環境は、翌日の山行にも影響する
- ・荷物のパッキングは使う場面ごとに荷物をまとめておくなど、工夫する
- ・荷物は余計なものを減らして、最低限にする
- ・チームを先導する際はなるべく距離が離れないようなペース配分に気を配る。後に続くメンバーは、あまりメンバーが離れないように注意を促し声掛けをした
- ・はしごを上り下りする時は、はしごの垂直部分ではなく、水平部分に手をかけ、滑らないようにする
- ・ストックにはなるべく頼らない山行を心がける。ストックはお守り変わりと位置付けて、非常事態に使用するくらいの気持ちで日々、トレーニングする
- ・ザックの腰ベルトをあえてはずして、肩を鍛える。バランス感覚や体感を鍛えるトレーニングとしても効果的である
- ・心拍数をあえて上げて、心拍を鍛えるトレーニングも効果的
- ・15時～16時の時間帯は遭難や事故が起こりやすい時間帯。特に長時間山行になると、疲労も蓄積し、精神的にも油断しがちな時間帯なので、その意識をもっておく

【全体を振り返って&所感】

微風、天気・気候もよく、誰かが見守ってくれているような良いインディションでの研修だった。

個人的には初めての本格的なテント泊。準備段階で荷物を厳選したつもりだったが、まだまだ削れるものがあると実感した。いかに荷物を減らすかや、行動を予測したパッキングが重要だと身にしみた。荷物の厳選には、自分のくせや寒暖差等の個人差もあると思うので、経験値をあげてブラッシュアップしていければと思う。また、今回荷物を探するのに時間を要した。この積み重ねが山行スケジュールの遅れに影響も与えかねないので、整理整頓も重要だと感じた。普段から荷物の定位置を決めて、時間短縮に努めたい。

前穂高からの下山は、ヘッドライトをつけての下山となったが、これもいい経験となった。日没後も意外と歩けることも体感できたが、特に長時間にわたる山行になると、15～16時頃が鬼門になることを身をもって体感した。疲労で気が緩みやすくまりがちになるので、今後の山行でも意識したいと思う。

日頃から言われている『登山の基本は歩荷』という言葉が何度もよぎった。特にテント泊や登攀装備が必要な山行では、やはり歩荷力が肝になると思った。講師の方々に教わったトレーニングも実践して、今後、歩荷力を鍛えていきたい。

A1としては初めての山行らしき山行で、それぞれ役割分担を決めたり、チーム単位での行動する中で、お互いのことを知ることもできて、メンバーの距離感も縮まり、とても楽しく有意義な山行となった。危険を回避したり、安全登山の点からも、お互いを知ることは重要だと感じた。