

## 実技報告書

山行目的	日帰り登山（山スクール トレッキング1実技⑨） スタッフ3名、生徒11名（合計14名）うちB班4名
山域・山名	蓬莱峡
日程・天候	2025年11月29日（日）晴れ 気温12°C、風速1m
行程	<p>8:50 蓬莱峡に向けて出発      9:30 蓬莱峡にて装備確認やストレッチ アイゼンの説明と歩行練習      10:40 屏風岩で岩場のアイゼントレーニング見学 トイレ休憩      11:00 出発      11:50 昼休憩      12:00 出発      14:50 東六甲縦走路      16:30 塩尾寺      17:10 宝塚駅</p>      
学び	<p>アイゼン装着時はかかと10センチ開けてガニ股で歩く      また上から踏むように歩行 フラットフィッティングを意識する      跳り出して歩かないように(12本アイゼンは前爪が引っかかるので特に注意)      手袋は下に置かない      昼食はカップヌードルのように具が袋に入ってない、短時間で出来上がるものにする</p>
感想	<p>アイゼン歩行では、いつもよりも負荷がかかるため、引っかかることが多く足を、しっかりあげる必要性を感じました。      また、今までよりも暗くなり始めるのが早く、行動時間の計算などを視野に入れながら山行する大切さを改めて思い知りました。      コースとしてはバリエーションに富んでいてとても楽しかったです。      当日ご指導くださった先生方、メンバーの皆様、ありがとうございました</p>

作成日 2025/11/30