

実技報告書

作成日2025年9月1日

山行目的	日帰り登山（山スクール トレッキング1 実技⑤）	
	夏山歩行トレーニング	
	スタッフ2名、生徒10名（合計12名）	
山域・山名	金剛山	
日程・天候	2025年8月30日（土）晴れ	
	気温33°C、山頂気温24°C 風速1m	
行程	8:30	2班に分かれ、ストレッチ、体調、天候、装備、ルート確認
	8:40	地形図とコンパスの使い方を実習
	9:00	ロープウェイ前バス停から登山開始
	9:16	百ヶ辻 通過
	9:30	念仏坂にて文殊尾東尾根方面を地図とコンパスで確認  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> コンパスは 携帯電話で誤差が 生じる事がある為 離して使用する </div> 
	9:45	文殊尾東尾根（ハードコース）分岐  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 三点支持で歩行 とても安定感がある </div> 
	10:43	文殊尾 分岐

	11:00	県境分岐		分岐の印はとてもわかりづらいが 地図読みの重要なポイントとなる
	11:39	葛木岳 到着		
	11:56	山頂広場移動 お昼休憩		小さな栗が！ 秋の気配
	12:40	ツェルトの組み立て講習		
	13:00	簡易ハーネス 講習		クライムハイスト ・1方向に強く効く
	13:30	下山開始		
	13:40	寺谷 分岐		
	14:50	ロープウェイ前バス停 到着		
	15:00	ストレッチ 次回講習内容確認 解散		
学び				<ul style="list-style-type: none"> コンパスはお腹の位置で固定したまま体を動かし矢印を合わせる 岩場や急斜面等三点支持 ロープ等は引っ張らない、あくまでも補助 (劣化や外れている可能性がある) 不安定な木の階段は一人ずつ歩行する (揺れている時) ツェルト内で傘をさすと、一瞬で空間が作れる 下山ポイント 足裏をつける、小股、8の字、膝を柔軟に、丹田の移動

感想	<p>市中と比べれば山中は格段に涼しく感じるが、序盤に汗をかかずに歩行することは、やはり不可能だった為、止まるたびに水分補給を行いながら、熱中症を回避出来た事が自信に繋がった。</p> <p>また、文殊尾東尾根（ハードコース）に怯えていたが、登って了えはとても楽しいコースだった。</p> <p>地図読みも初体験だったが、非常に面白くとても楽しかった（あの方角が合った喜び！）</p> <p>簡易ハーネスも結び方、使い方が細く知ること出来て良かった</p> <p>そして夏山山行時に冷たい物に触れるだけでも、体力消耗が回避できる気がした。そしてとても美味しかった！</p> <p>A班のみなさん、ありがとうございます。</p> <p>おつかれさまでした。</p>
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



作成者 西