

山スクール トレッキング1 実技⑧ 報告書 A班

山行目的	日帰り登山 山スクール トレッキング1実技⑧																																													
目的山域・山名	大和葛城山																																													
日程・気候	2025年10月25(土) ロープウェイ登山口:曇り 18°C 風速1m/s 山頂12時:曇り 14°C 風速10m/s																																													
メンバー	生徒11名 講師3名																																													
集合・解散	9時葛城ロープウェイ登山口駅～15時30分葛城登山口駅																																													
行程	葛城登山口～北尾根コース～大和葛城山(958.8m)～講習～北尾根コース～葛城登山口																																													
	<table border="1"> <tr> <td>9:00</td><td>集合 装備確認 天候 ストレッチ</td><td>登山口</td><td>展望ベンチ</td><td>金剛山</td></tr> <tr> <td>9:20</td><td>葛城登山口</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>10:00</td><td>北尾根展望ベンチ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>11:00</td><td>ダイトレ・北尾根分岐</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>11:50</td><td>大和葛城山</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>12:10</td><td>昼食 アイゼンなどの講習</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>13:45</td><td>ダイトレ・北尾根分岐</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>14:30</td><td>北尾根展望ベンチ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>14:50</td><td>葛城登山口駅</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	9:00	集合 装備確認 天候 ストレッチ	登山口	展望ベンチ	金剛山	9:20	葛城登山口				10:00	北尾根展望ベンチ				11:00	ダイトレ・北尾根分岐				11:50	大和葛城山				12:10	昼食 アイゼンなどの講習				13:45	ダイトレ・北尾根分岐				14:30	北尾根展望ベンチ				14:50	葛城登山口駅			
9:00	集合 装備確認 天候 ストレッチ	登山口	展望ベンチ	金剛山																																										
9:20	葛城登山口																																													
10:00	北尾根展望ベンチ																																													
11:00	ダイトレ・北尾根分岐																																													
11:50	大和葛城山																																													
12:10	昼食 アイゼンなどの講習																																													
13:45	ダイトレ・北尾根分岐																																													
14:30	北尾根展望ベンチ																																													
14:50	葛城登山口駅																																													
学び	<p>復習 急登は両足を八の字にし小股で歩く カーブの場合は大きく回ったほうが楽 根っこでできた罠に足を入れない 道の横に急斜面がある場合は山側寄りで歩く 休憩ポイントは広くて、崩れるリスクの少ない場所。脚が疲れないように置き場を工夫する 下りの急斜面、重心は足の前側へ、趾をグーにし、母指球を使って真上から踏むように 下りは膝に負担を軽減するために静かに足を下す スズメバチに遭遇した時、近寄らない、遠回りする</p> <p>グローブ</p> <p>インナーグローブ： 軽量で操作性が高く、体温調節がしやすい、装着感がよい</p> <p>オーバーグローブ： 保温性が上がる、防水性で雨の状況で着脱できる</p> <p>アイゼンつける時、凍傷防止のため素手ではなくインナーグローブを使う</p> <p>家で練習する時、インナーグローブを着用した状態でアイゼンをつける</p> <p>雪の上で紛失すると見つからなくなるため、 グローブに紐をつける (★雨、雪が入らない、手の甲のあたりに紐をつける)</p>																																													

アイゼン

OMF Osaka Mountaineering Federation

アイゼンの種類ー1 チェーンスパイク

特徴	軽量でコンパクト、着脱が容易。小さな爪が足裏全体に配置されており、歩きやすい。
適したシーン	比較的緩やかな雪道や凍結した登山道、降雪や凍結初期の段階での使用に適している。岩が出ている場所でもストレスなく歩ける。
デメリット	爪が短いため、雪面へのグリップ力が弱く、急な傾斜では滑りやすい。固定力が弱くないため、急な坂道では踏ん張りが効きにくく、ずれることもある。深い雪には対応できない。



3

OMF Osaka Mountaineering Federation

アイゼンの種類ー2 軽アイゼン（6本爪など）

特徴	チェーンスパイクよりも爪が長く、グリップ力が増す。爪は主に靴底の土踏まず付近に集中している。
適したシーン	やや傾斜のある道でチェーンスパイクよりも安心感がある。冬の低山ハイクや夏の雪渓歩行にも適している。
デメリット	足先には爪がないため、凍結した硬い急傾斜面では滑りやすい。特に下りでは踏ん張りが効きにくく、岩が出ている斜面では安定しにくいことがある。雪が少ない場所や圧雪された道では、高下駄を履いているような感覚になり、歩きにくい場合がある。



4

OMF Osaka Mountaineering Federation

アイゼンの種類ー3 多本爪アイゼン（10本・12本爪など）

特徴	爪が長く、足裏全体をカバーするため、グリップ力が非常に高いです。前爪があり、蹴り出して雪や氷に刺すことができます。
適したシーン	凍結した硬い急斜面、本格的な雪山登山、ピッケルを使用するような急斜面、岩場、森林限界を超える山で必須となります。
デメリット	登山靴との相性があり、靴によっては装着できない場合があります。



感想

雨の予報でしたが、北尾根コースは急登や急カーブ続いており、大雨でヌルヌルの地面を下りたくないと思っていましたが、幸いに曇りと霧で最後まで乗り切りました。短いコースでしたが、今までの学びを総合的に復習できるルートでありました。様子を見ながら全員のスピードに合わせることや休憩の時の水分・行動食の取り方、口数・顔色などから疲れ具合を伺うことができます。急斜面や時間がかかる場所は焦らさないように、後ろのメンバーが安全に降りてから前に進むことが大切と学びました。また、一番前の靴紐が木の根元に引っ掛かり転倒しそうになり、ゲイターをつける際は一番前の靴紐に装着するようにすることや靴紐を緩ませないことです。

これから雪山登山に向けて、3シーズンと異なる装備や歩き方などを学ばなければなりません。来月の生徒の計画をはじめ、山スクールの後半も楽しみがたくさんです。

今回も引率して下さった講師の方々に感謝しております。ありがとうございました。

A班 記録 矢田恵子