

トレッキング1 B班実技②-1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）
メンバー	スタッフ2名 生徒4名
山域・山名	金剛山
日程・天候	2025年5月11日（日） 日帰り 曇り 山頂15℃ 風速3m 夕方より雨予報
行程	9時10分 金剛山ロープウェイ前バス停集合 ストレッチ・装備確認 9時43分 出発 9時45分 百が辻より登山開始 10時03分 文殊中尾根取り付き 10時20分 休憩 衣服調整 10時50分 休憩 11時50分 山頂広場 休憩 葛城岳 14時20分 山頂出発 15時46分 金剛山ロープウェイ前バス停到着 ストレッチ・解散 登山口 634m 山頂1125m
学び	グループについて （CLの役割）コース確認・メンバーの体調確認 ・各役割者に確認（天気、装備、ストレッチなど） CLは前からの離合に注意し、SLは追い越しに注意して声掛けする 調子がすぐれないメンバーはCLの後ろを歩く 装備について スパッツの使い方（ふくらはぎを覆うタイプは保温効果もある） 雨除けはズボンの中に入れる 雪、泥除けは外につける フックは靴の先に付け、靴紐を隠すようにする ザックの横紐は荷物をすべて入れてから締める。上部が余っていたら中に折り込む 歩き方 斜面を歩く際、上りはできるだけ歩幅狭く、下りはまっすぐに立つ。 急斜面はハの字で 足元が悪い時は小さい階段を意識して、できるだけ平らな足場を見つけて歩く 休憩時に看板を隠さないようにする その他 休息後は忘れ物がないか確認する ザックの背中に当たる部分は地面につけない 登る前には1枚服を脱いで汗をかかないようにし、登った後や下山時には寒く感じることもあるので



	衣服を羽織り、体温調節する 水分摂取の計算方法（体重×5×行動時間）を意識して用意し、登山前にしっかり水分をとって 脱水症状にならないように注意する 登る前にルートや地図を確認し、自身がどこを歩いているのか、等高線から斜面の角度を予測したり 進む方角を意識することで風の向きから気温を予測する
感想	登ったことのあるルートでしたが、歩き方を意識することで楽に山行することができました。 気づきも多く、次回以降に生かして歩いていきたいと思います