

	山スクール T1 研修登山①
山域	蛇谷ヶ峰
日程	2024年1月13日土曜日
研修内容	●計画、準備、実施●雪山の歩き方、悪天候対応
天気	曇のち雨のち雪のち吹雪
集合	安曇川駅8:15
参加	スタッフ4名 生徒8名
行程	⇒8:30 発 江若バス「朽木学校前」行き乗車⇒「道の駅くつき新本陣」9:10発 シャトルバス⇒9:20「グリーンパーク思い出の森」下車 9:40グリーンパーク思い出の森🚰○水～10:40 557m地点～カツラ谷出合～ 11:50蛇谷ヶ峰 到着後 少し降りたところで休憩 12:20発～14:00グリーンパーク思い出の森解散後入浴・休憩 16:15発シャトルバス乗車⇒16:35「道の駅くつき新本陣」17:15JR 安曇川駅発 新快速
計画	10月:行き先候補提案→アンケート実施 11月:行き先分担決定→ルートアクセス確認 12月:計画書案作成推敲 1月:2週間前から気象チェック 予備日と2日分の計画書作成 前日:予定日は荒天が予測されたが、公共交通が動いていたので決行。
雨雪強風	手持ちの温度計は0℃―風速1m/秒ごとに体感温度は1℃下がるというが、行動中はそれほど寒さは感じなかった。頂上に近づくごとに風が強くなり、ゴウゴウという風の音が恐ろしかった。雨は途中から雪に変わり後半は吹雪になり、少し遅れていたなら視界が悪くなったかもしれない。早めの行動で早めの下山ができた。
雪の歩き方	今回はアイゼンなし歩行の練習となった。かかとで着地すると滑りやすいので足底全体で踏む、足の指で踏ん張る、のイメージで。急勾配では歩幅を小さく。ツボ足練習。休憩時に外した手袋などは地面に置くと濡れたり飛んで行ったりするのでジャケットの内ポケットなどに入れておく。
	敢えて荒天を選んでの研修で、衣服の調整の難しさ、山の状況を見ながらの判断など、貴重な経験となった。今回は下山後温泉があったので体の冷えなどあまり気にせず進むことができたが、次回はいかに濡れを防ぐかを工夫しよう。

