5/12（日）六甲山T1クラス実技②報告書ー講師3名 A班7名

各自トイレ後グループ毎に集合。
点呼後、山芦屋公園に向かい各グループ毎にストレッチ。
気象担当より気象の確認。
装備担当より雨具の確認（小雨予報ありのため）。
気温、湿度共に高くなる可能性あり。
各自、水分補給に注意しながら歩行開始。
12km、7時間に及ぶ歩行を終え、無事下山することができました。

芦屋川駅集合
駅反対側には
コンビニエンスストアがあります

手前にトイレがありますが
お土産屋さんを越えた場所
にもトイレあり（空いている）

歩行中に道案内の立て札あり
こういった標識などでも
自分が登山道のどの部分に
いるのか位置を確認すること

三点支持
り、足がかり、三点の確保ができてから
どこか1つだけを動かす

両腕を地面に押し付けて
上がってもよい

風吹岩到着
りんくう方面が見える

軸足に体重が乗ってから
片足を上げるようにする

A班無事登頂。
下りも安全に！

re-soシール
膝痛に効果あり（個人差あり）

気づき
●ＣＬ、SCL、メンバーともに
歩くペース、体調に気づかいグループでの登山ができました。
●先頭者が道を間違えそうになる場面がありましたが
数人から間違えているの声かけがありました。
●休憩時、リーダーから「あと〇分で出発です」と声かけがあり
あたふたと準備が遅れることもなかった。
●メンバーの中に膝痛を発症する人が現れたが
膝痛に効くシールやサポーターなどを持ってきている人がいた。
●体調不良や疲労により歩行速度が遅くなった人は
リーダーの後ろを歩くとよいと教わる

今後に向けて
読図を学び、アプリに頼ることなく
山を歩けるようにしていきたい。
少しずつザックの重さを重くしてき歩荷練習も取り入れていきたい。
まだまだ「連れて行ってもらっている感」があるので
自ら進んで山を歩いていきたいと思います。