

山行目的	日帰り登山（山スクール トレッキング1実技⑦）
山域・山名	大和葛城山
月日・天候	2025年10月25日（土曜日） 天候 曇り時々雨 気温18° 風速1m
メンバー	生徒11名 講師3名
行程	<p>9:00 葛城ロープウェイ登山口駅に集合 装備、気象の確認後ストレッチして写真を撮って出発</p> <p>10:03 北尾道のベンチ</p> <p>11:04 ダイトレ北尾根分岐</p> <p>11:29 ダイトレ弘川道合流点</p> <p>11:52 大和葛城山</p> <p>12:12 キャンプ場 昼食と講習</p> <p>13:20 キャンプ場出発</p> <p>13:26 ダイトレ弘川道合流点</p> <p>13:45 ダイトレ北尾根分岐</p> <p>14:47 北尾根展望ベンチ</p> <p>15:51 葛城ロープウェイ登山口駅 ストレッチをして解散</p>
学び	<p>今回は雪山で使用するアイゼンと手袋の紹介がありました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手袋は雨具のポケットに入れておくと、なくさないしすぐに使えてよい。 ・雪山でのおすすめは、フリースのインナー手袋に防水のオーバークラブの組合せ。 ・2500m以上の山では分厚く温かいインナーグローブと完全防水のオーバークラブの組み合わせがよい。 ・手袋を組み合わせる時は、血行が悪くならないようにぎちぎちにならないように気を付けること。 ・手袋に自分で紐を付けてその先にわっかをつけておけば、手にはめることができ非常に便利でなくさない。 ・チェーンスパイクは手軽に脱着出来て便利ですが、雪が深くなると爪が小さいので滑る。 ・6本アイゼンがあればT1の講習は大丈夫ですが、もっと高い山などを目指す人は前爪のある12本アイゼンを検討してもよい。 ・アイゼンは素手ででは絶対ににつけないで、薄い手袋をつけて脱着する。



	<p>・家で、薄い手袋をつけてアイゼンの脱着を練習しておくこと。</p>
感想	<p>天気予報では雨が降りそうだったけど、少しばらついた程度だったのでよかったです。</p> <p>今回の北尾根コースは最初から急登が続いてゆっくり登りましたが、足がつってしまったメンバーがいました。体調を確認してもう少しゆっくり登ったり休憩したら良かったです。</p> <p>登りはじめのところでアケビを見つけて、はしゃいでしまいました。</p> <p>手袋やアイゼンの実物を見ながら説明を聞くのはとてもよく分かり参考になりました。</p> <p>先生方、皆さん有難う御座いました。</p> <p style="text-align: right;">（作成者 岡本）</p>