

7:40 6合目

かなり蒸し暑く、ここまででかなり水分を消費した（※個人差あり）。
（汗もかき、綿の手ぬぐいを使っていたが冷えて寒く感じた。）

ガスで上はほとんど見えない状態



8:32 7合目

8:36 小仙丈ヶ岳



9時ごろ 雨が降り始めた。

8合目前、大きな岩。
岩に赤いスプレーで書かれた矢印に
沿って進む。



9:13 8合目

10:00 頂上

ガスであたりはほとんど見えず。すぐに下山



屯鶴峯での自主練を思い出し
ながらガレ場を注意して歩く

10:30 仙丈小屋

トイレ休憩と、簡単に昼食（行動食）。

しかし、雨が降り始めたため早めに下山開始することにする。

10:47 仙丈小屋を出発。



植生保護のための柵やロープ

11:25 馬の背ヒュッテ手前分岐点

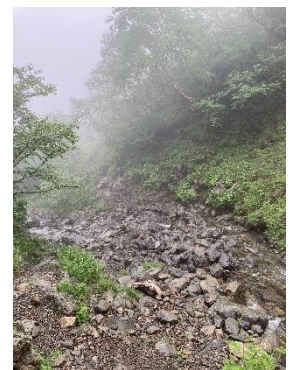


11:41 馬の背ヒュッテ経由

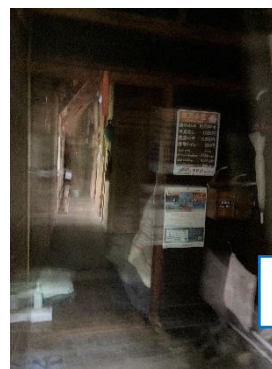


12:00 大滝の頭方面尾根ルートと沢ルートの分岐点

※予定コースは沢ルートだったが、道が荒れているとのことで、登りと同様の大滝の頭経由尾根ルートへ。
尾根ルートへ戻るには沢を渡る必要があるが、渡れる水量



途中、藪沢小屋経由。無人小屋



使用料が掲示してあった。

	<p>12:42 大滝頭 途中、講師より「落石があったようなところはスムーズに移動すること」とのアドバイス。 足元ばかり見ず、周りをよく見てどのような場所を歩いているのか把握する必要性。</p> <p>14:00 ごろ 2 合目 本格的に雨が降り出す</p> <p>14:30 こもれば山荘到着。</p>
--	--

感想	<p>・班のメンバーが順に先頭になり、先頭としてペースを作ったり全体の様子を見たりしながら歩くことの大切さと難しさを学ぶ機会を持つことができた。先頭以外のメンバーは、先頭となった人をサポートしたり、お互いに声をかけながら歩くなど、チームワークよく歩くことができて楽しかった。</p> <p>・登りは想像上以上に蒸し暑く、かなり水分をとった。ただ、それがすべて汗になるという気温でもなかった。(トイレ休憩のタイミングを事前に確認していなかったことを反省した。)</p> <p>・3,000m 超の山に登れたことは自信にもなった一方で、ペースや、自分で何をどこまで判断できるかということを考えると、力不足であることも実感した。今回の気づきを課題として今後の山行に取り組んでいきたいと思った。</p> <p>★今回は当初予定されていた沢ルートではなく尾根ルートになった点について、田中講師に確認したところ、「道が荒れている」という情報を得ていたことと、尾根ルートへつながる道に流れる沢の水量について仙丈小屋の人から「今日の雨量なら渡れる」という情報を得たことから、尾根ルートに変更の判断になったとのことだった。</p>
----	--



(記録:黒田亮子)