

実技報告書

作成日 2025/11/17

山行目的	日帰り登山（山スクール トレッキング1研修①） 生徒企画 スタッフ3名、生徒10名（合計13名）
山域・山名	金勝アルプス
日程・天候	2025年11月16日（日） 晴れ 気温8℃、風速2m （山頂14℃）
行程	<p>9:00 ストレッチ、天候・装備を確認し出発 9:55 落ヶ滝 3点支持の練習、ロープ・鎖場の登り方を学ぶ 11:30 天狗岩 ～お昼休憩・天狗岩を探検～ 12:20 出発 12:30 耳岩 滑りやすい下りの練習 14:10 逆さ観音、オランダ堰堤 14:20 下山 ラジオ体操をして解散</p> <div></div>
学び	<ul style="list-style-type: none">・ 岩は上から抑えつけると安定する・ 3点支持（両手足のうち3点は常に岩や地面に接地させる）・ 急登を登る際は、進む足は進行方向に向かって真っ直ぐ、踏ん張る足はつま先を少し外側に向けると安定する・ 下りの際は、足は真下に下ろしてしっかりと着地させると滑りにくい・ ルートは、急登は登り、緩く長い道は下りで選択すると負担が少ない
感想	<p>初めての生徒企画ということもあり、全員が参加しやすいよう、無理のないルート設定と時間配分を心がけて計画を立てました。事前に下見登山を行い、危険箇所やルート情報を共有いただいたことで、当日の山行はほぼ計画通りに進み、下調べや準備の大切さを実感しました。私は記録係として行動内容と時間の確認に努めましたが、大きなポイント以外では現在地の把握が難しく、地図読みはまだまだ学ぶべき点が多いと感じました。</p> <p>以前は滑りやすい岩場や砂地の下りが苦手でしたが、実技で繰り返し足の置き方を学んだことで、少しずつ足運びが安定してきたように思います。一方で、登りでは衣類調整が遅れて汗をかいてしまい、こまめなレイヤリングの重要性を改めて実感しました。次回はより意識して取り組みたいと思います。</p> <p>当日ご指導くださった先生方、メンバーの皆様、ありがとうございました</p>