

T1 第 10 回 実技記録

山域、山名	三峰山（標高 1,235m） 奈良県御杖村 日本三百名山
登山ルート	登尾ルート往復（八丁平経由）
日程・天候	2024 年 1 月 27 日（土） 日帰り。 ・スタート地点の御杖青少年旅行村は薄曇り。 ・休憩所から上は残雪があり、標高が上がるにつれて気温が下がり、締まった積雪になる。 ・800m付近でアイゼン着用。避難小屋から先は樹氷の森の中を歩行。 ・風も弱く、快晴。山頂は最高の展望（樹氷・遠景）に恵まれる。20 センチほどの積雪。 ・デジカメが凍り、二重の手袋の指先が痛くなったことから、氷点下 5 度以下であったと推測。
行 程	集合 7:30 ※集合場所；榛原駅（南口）奈良交通バス乗場前 〔登り〕 ① 榛原駅 7:45 発（奈良交通バス）⇒ みつえ青少年旅行村 8:50 着 & 準備運動  ② 旅行村 9:20～750m～登山口 9:25～1100m～休憩所 10:00 着 <u>10 分休憩</u>  10:10 発 ～1400m～避難小屋 11:20 着 <u>10 分休憩</u> 11:30 発～850m～山頂（1,235m）12:05 着 行動食のあと、山頂でかまくらを作るなど体験 ③ 八丁平 13:05 発～850m～避難小屋 13:20～1400m～休憩所 14:00 <u>15 分休憩</u>  14:15 発 ～1100m～登山口 14:50～750m～みつえ青少年旅行村 15:00 着  準備運動 ④ （奈良交通バス）16:00 発 ⇒ 榛原駅（南口）17:09 着（※経過時間はおおよその時間） 解散 榛原駅 17:20 解散（復路） 〔行程概要〕歩行距離；約 8.4km（往復）、登山口 560m、山頂 1,235m
技術の学び	〔歩行技術〕 ・山頂付近は積雪が多く、雪深い緩斜面のアイゼン歩行は体力を要した。 ・下りは歩幅を小さめに、根や木道、衣服にアイゼンを引っ掛けないこと、斜面の状況に応じたフラットフイティング（爪先体重、かかと体重なども使い分け）で歩くことに注意を払った。 ・雪が少なくなったときの下り歩行（アイゼン、アイゼンを外した時）は、疲労や加速度加わり、転倒リスクが高くなるので夏場よりも更に注意が必要と感じた。 〔衣類の適切な調節〕 ・歩行中の気温変化や活動量の増減による体温調整が難しく、汗をかかない適切な着衣調整が重要であるが、夏場と違って低温・寒風下では難しかった。 ・衣服調整に際して、グローブを外さなければならないので、飛散防止のための対策（グローブリーシュ等の紛失防止策）、予備手袋の準備など、極めて必須の重要事項と感じた。 ・山頂では講師からツェルトとザックを使って、雪室（かまくら）の作り方を学んだ。万一の場合、風雪を避け、体力温存に資することを学んだ（ザック 3 個を並べてツェルトをかぶせ、ポータブルのスcoopでその上に雪を積み上げ、中のザックとツェルトを抜き取る方式。）。
感想・反省	バスの最終便 16:00 に間に合わせるため、余裕を持った行程時間見込みと実際の時間の乖離が大きくならないか不安が大きかったが、仲間からのアドバイスや、当日の生徒の皆さんの歩行がしっかりしていて、山頂滞在時間にかなりゆとりができて、雪洞を作ったり、八丁平まで足を延ばすことができ、樹氷を堪能できた。 個人的にはザックからの取り出し・収納に手間取り、パッキング技術の改善が必要と感じた。

みつえ青少年旅行村



