

所属	山スクール アルパイン1	氏名	舟田 公子
----	--------------	----	-------

## (1) 概要

日時	2022年11月9日 19:00	場所	東成区民センター 6階
テーマ	雪上技術（雪上歩行と滑落阻止・滑落停止）/雪上の諸注意		
講師	大石講師 / 河面講師		
目的	雪山歩行技術の知識習得		

## (2) 報告事項

講習内容	
①雪山の状態と雪上技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>雪山の状態は季節、気温、天候によってさまざまである。</li> <li>基本はソールの全面を使ったフラットフットイング→柔らかい雪だと踏み抜いてしまうが、慌てて抜こうとせずに雪を踏み固める(圧縮)</li> <li>斜面ではキックステップを使う つま先やかかとを蹴りこんで足場を作って登る方法 下降の姿勢は荷重の方向に体を垂直にし、かかとで足場の雪を固める。(前のめりになると滑りやすい)</li> <li>ラッセルでは先頭がトレースを作り、2番、3番が固めていく。</li> <li>トラバースの歩行は山足を進行方向に向け、谷足をやや谷川へ開くと安定した姿勢で登ることが出来る。 (谷側へ足先を下ろす)</li> <li>固い雪の場合は靴底の前後や左右のエッジを蹴りこんで登下降する。</li> </ul>
②アイゼンによる歩行技術	<ul style="list-style-type: none"> <li>フラットフットイング→膝に柔軟性が必要で、くるぶしも柔らかい方が良い。</li> <li>アイゼンの爪は斜面に対して常に垂直。</li> <li>急斜面の登行では傾斜が急な斜面でアイゼンをフラットに置く場合、足を逆「ハ」の字にすると安定する。</li> <li>急斜面の下降では腰を落として重心を低くすることが、爪を効かせるポイント。</li> <li>トラバースや斜め登下降の場合、山足を進行方向に向け、谷足をやや谷川へ開くと安定した姿勢で登ることが出来る。</li> <li>前爪を蹴りこみながらの登り方をフロントポインティング。→ふくらはぎの筋肉に負担がかかる為雪上歩行では多用しすぎないようにすることが望ましい。</li> <li>急斜面の下降はひげダンスの姿勢で。腰を低くしてもお尻は絶対に着けない。</li> <li>アイゼンの引っ掛けを防ぐためには左右の膝を拳一個分くらいの隙間を開けて歩く。</li> <li>雪団子ができたらスリップをするので早めにピッケルでたたいて落とす。</li> </ul>
③ピッケルワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブレードが進行方向になるように持って行動する(しかしどちらかは人それぞれの意見がある))</li> <li>耐風姿勢、滑落停止などはスピツェやピックを差し込んで操作する。</li> </ul>
所感・反省点など	
<p>アイゼントレーニングは苦手です不安です。よく爪を引っかけてこける。</p> <p>手袋を付けてアイゼンを素早く装着する練習が必要。</p>	
備考	