

報告書

2022 年 11 月 12 日

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

(1) 概要

日時	2022/11/12	場所	妙見山 (初谷溪谷)
テーマ	実技⑧アイゼントレーニング		
講師	河面講師・中垣講師・吉田講師・徳田講師		
目的	冬山に向けての読図・アイゼントレーニング		

(2) 報告事項

講習内容	
<p>阪急電車の人身事故で遅れで集合場所へ11時着。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 体軸を意識した基本的な歩き方講習<ul style="list-style-type: none">・体の軸を意識し足の筋肉に負担をかけない歩き方。2. コンパス操作トレーニング<ul style="list-style-type: none">・紙に三角形と慈北線を書き、コンパスで三角形の進方向へ合わせて20歩歩き元に戻る。3. ツエルト設置<ul style="list-style-type: none">・ツエルトはビバークに使われるので、素早く建てる必要がある。・細引きをあらかじめツエルトに着けておく。・ストックやピックを使わず建てれるよう工夫する。4. アイゼン・ピッケルトレーニング<ul style="list-style-type: none">・急斜面を直登で登る場合、ピッケルで体のバランスをとり、足を逆ハの字にしてアイゼンの前爪を斜面に蹴りこみながら登る。・トラバースでは山側の足はまっすぐに置き傾斜側はやや傾斜面に足先を開いて置く。5. アイゼンを装着し選定したルートを班分けし歩行。6. ビーコン操作トレーニング。	
<p>5. アイゼンを装着し選定したルートを班分けし歩行。 班: 泉・其阿弥・中村・角・舟田(河面・中垣)</p> <p>登山道(点線)まで直登し、奥の谷を降りるルートを選択しました。 直登では比較的登りやすいルートを先頭が登り、後続はルートに元づき各自歩きやすい足場を探しながら登りました。 登山道に出て、地図とコンパスで奥側の谷を探します。 各々意見を出し合いまとめ、導き出されたルートから谷の入口を発見し下降することが出来ました。 ルートを発見するまで時間を費やしました。地図から地形を想像するのは難しいです。 後で奇跡をみて、綺麗に谷を降りていますが、実際は想像とは違っていたことが分かりました。</p> <p>まとめ: 自分は下降が苦手で恐々下りる為誰よりもスピードが遅い。 腰が引けてしまうので、下降歩きの練習が必要です。</p>	
備 考	