T1クラス実技③補講 大和葛城山~金剛山

2020.6.25 (土) 曇りのち雷雨

B 班生徒 4 名:加藤さん(CL)、村越さん(SL)、白木さん(装備)、河野(記録)

【山行行程】

集合 8:20 近鉄長野線富田林駅南口ロータリー

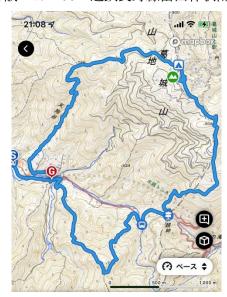
ルート 葛城登山口バス停8:50~水越トンネル側道 [4] (ストレッチ) ~

葛城登山口9:30 ← 下狗谷道~大和葛城山頂11:40~ダイトレ~

パラグライダー広場 12:30~水越峠 13:30~水越峠バス停 (ストレッチ) ~

太尾道~太尾道一ノ瀬 14:30~葛城登山口 15:15 🙀 ~ 水越峠バス停 16:25

解散 17:00 近鉄長野線富田林駅南口ロータリー











13:28 水越峠 13:50 ルート確認 13:51 金剛山登山口









【感想と反省】

梅雨特有の気温と湿度の高いなか、大量にかく汗から 脱水症状にならないよう、こまめな休憩、水分補給、塩 分摂取などに気を付けた。ハアハアと呼吸し息切れして しまうこともあったが、深く息を吸い、呼吸を整える方 法を教えていただき活用することで、疲れを軽減するこ とができた。強い雨が降り出し、雨具を取り出す際にも たついたため、パッキングの重要性を強く感じました。 暑さ、湿度、鎖場や沢の歩き方、急な雷雨への対応、 色々な勉強ができました。次回からの山行に生かせるよ うに取り組みたいと思います。