

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 (ストレッチ) ～

葛城登山口 9:30 ～天狗谷道～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



9:14 ルート確認






9:16 入念にストレッチ









9:32 葛城山登山口



9 : 53 天狗谷道	10 : 02 鎖場は一人ずつ	10 : 22 大切な水分補給
		

10 : 58 読図、ピークの確認	11 : 29 山頂付近の紫陽花	11 : 41 葛城山頂到着
		

12 : 09 楽しいランチタイム	12 : 28 ダイトレへ	12 : 35 パラグライダー広場
		

13:28 水越峠	13:50 ルート確認	13:51 金剛山登山口
		

14:10 左スギ、右ヒノキ	14:27 太尾道分岐を確認	15:40 ツェルトで雨宿り
		

【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。

