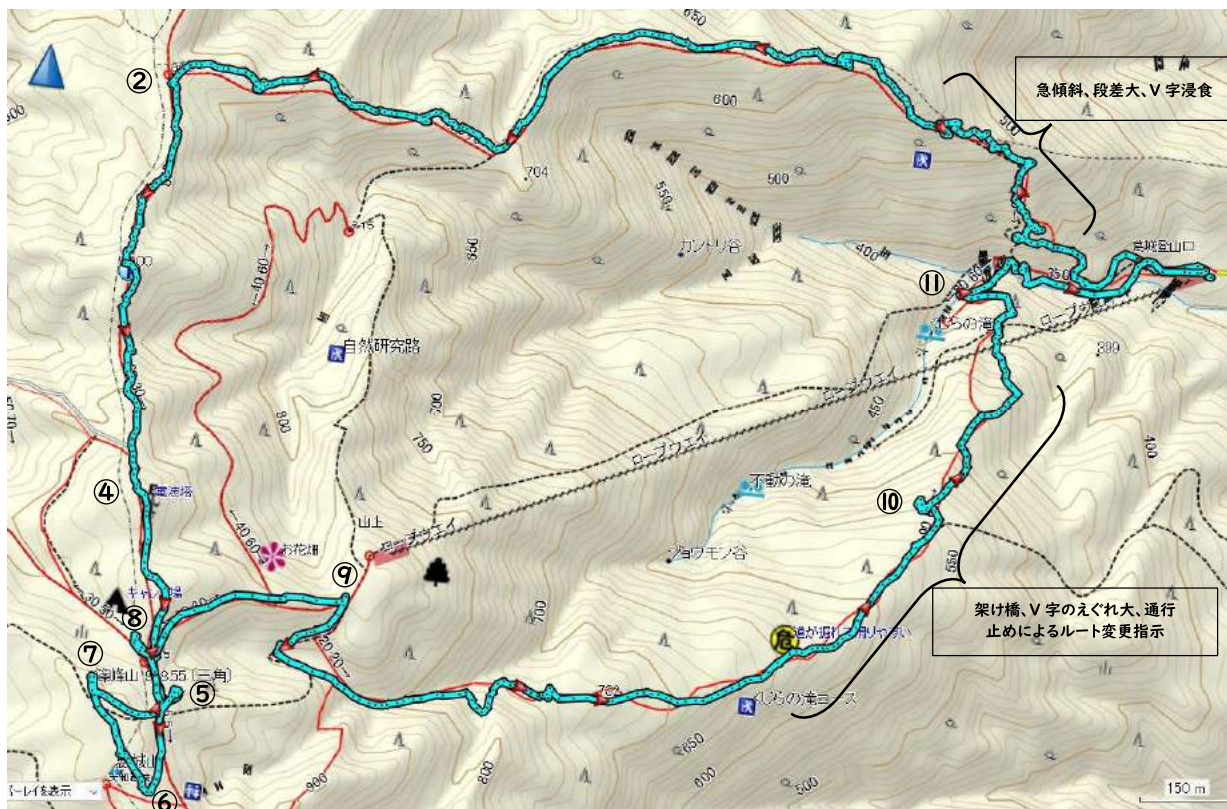


T1 第4回 実技記録 (A 班)

山域、山名	大和葛城山（標高 959m） 三百名山・関西百名山
登山ルート	登り；北尾根コース、下り；櫛羅の滝コース
日程・天候	2023 年 7 月 9 日（日） 日帰り。 ・スタート起点の葛城ロープウェイ前は小雨・高湿度 ・登山開始後、次第に雨が止み雲が薄れてきたが、地面の水分発散などでかなり蒸暑い。 ・昼食時頃から山頂は次第に晴れ間が広がり、東は御所市街地、大和三山（耳成山、畝傍山、天香久山）が、南は金剛山、その遠くに奈良の山々、西には和歌山の山々が遠望でき、高原の爽やかな風にも癒やされた。 ・下山時は薄曇りで推移し、標高が下がるにつれ再び蒸し暑い厳しい環境に見舞われ、ロープウェイ駅直前で再度降雨あり。
行程	（往路）北尾根コース ※時刻は GPS の軌跡データによる。 09：00 葛城ロープウェイ前集合。A,B 班に分かれて準備運動及びミーティング 09：30 A 班スタート 09：35 北尾根分岐 12：00 ダイヤモンドトレイルに合流 12：30 白樺食堂テラスで昼食休憩。ツェルトの使い方講習 13：40 葛城山頂 13：55 キャンプ場に寄り道 （復路）櫛羅の滝コース 14：00 櫛羅の滝コースの入口分岐から下山開始 14：50 杉林の上空の空間が♥マークの場所 15：10 櫛羅の滝 15：22 北尾根分岐 15：25 ロープウェイ前
行動データ	GPS の歩行軌跡データに基づく数値は以下の通り。 ① ロープウェイ前；標高 384m → 山頂 962m（実際は 959m） ② 歩行軌跡の距離；7.4 km ③ 歩行軌跡の経過時間；5 時間 57 分 （移動時間；3 時間 2 分、休憩時間；2 時間 52 分） ④ 移動スピード；Max 7 km/h(ロープウェイ前の降雨)、Min 0 km/h、平均 2.42 km/h



- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ① ロープウェイ前：標高 384m 9:30 | ⑦ 山頂：標高 962m 13:40 |
| ② ダイトレ合流：標高 830m 12:00 | ⑧ キャンプ場：標高 934m 13:55 |
| ③ 丸太階段：標高 889m 12:10 | ⑨ 壺羅の滝コース：標高 896m 14:00 |
| ④ 電波塔：標高 928m 12:20 | ⑩ ♥型の杉木立空間：標高 599m 14:50 |
| ⑤ 昼食・講習：標高 936m 12:30～13:25 | ⑪ 壺羅の滝：標高 384m 15:10 |
| ⑥ 葛城高原ロッジ：標高 951m 13:30 | ⑫ ロープウェイ前：標高 384m 15:25 |

(注) 上記 GPS データは目安。なお、軌跡断面上は「壺羅の滝コース」の傾斜がきつく見える。

〔ツェルト設営研修〕

- ① 白樺食堂テラス（当日は営業外）において、講師陣によりツェルトの使い方の講習を受けた。
- ② テラスの手すりとベンチの背もたれにロープを張って設営したが、周辺の立木等を使う事も。
- ③ ツェルト用ポールは、追加荷物の負担、風・地面状態で安定しない場合があり、必須ではない。
- ④ 完成した状態で中に入って体験できた。
- ⑤ 軽量、コンパクトでザック収納負担が少なく、緊急の場合に命を救えるツールだと実感。天候悪化が予想される場合や交通アクセスの不便な場所、エスケープルートがないような山域では身を守るために必須の装備と感じた。



隙間に大事なものを落とさないように注意する。探すの無理。



こんな使い方説明されてませんよ～

【熱中症対策】

- ① 当日は暑さ三重苦（降雨、地表からの水蒸気、発汗）の状態、ゴアテックスウェアでも体表の水分が外気に発散されにくい状態（水分を補給するほど衣服内に汗をかくような状態）で、熱中症危険度がかなり高かった。ゴアテックスは快適だが、今日の環境では効果が発揮できない。
- ② 通常以上にこまめな休憩、水分・塩分の補給を適時適切に行い、過度に心拍数があがらないような歩行管理に気をつける必要。
- ③ 朝の食事は味噌汁など塩分を普段より多めにとる、水分を多めにとっておく、日本茶や珈琲などの利尿作用の大きい食材は控える。
- ④ 登山中はサブリ、こまめな飲水、衣類調整、適切な休憩等で体調維持に注意する。
※登山後のビール大量飲酒も夜間脱水に気をつける。
- ⑤ 負荷が高くなって脈拍が高いまま継続するような場合は、遠慮せず早めに CL、SL に休憩を申し出る。
CL,SL を含め他のメンバーは互いの状態に気を配ることを怠らない。

※「4 月座学 安全登山テキスト」→ P21,23,30,41~44

「5 月座学 熱中症対策」→ 全ページ

「6 月座学 夏山の危険」→ P18~23

【歩行技術】

今年は降水量が多いためか、登山道が V 字 v 型に削られていたところが一層深く削られて、歩行が困難になっている箇所、通行止めでルートが変更されている箇所もあり、往路・復路ともに荒れ気味であった。改めて以下の事項の重要性を認識した。

(1) 階段等の段差の通過～重心の移動と歩行姿勢

- a. 登り歩行は上体が前かがみになり易くて歩行（重心）バランスが崩れ、姿勢が悪くなることで呼吸も浅くなり、ダブルで体力を消耗する。
- b. 段差を上がるときは、歩行バランスを崩さないよう、踏み込み足を段差に乗せたときに、体を上に引き上げるように重心を移動させられるよう、踏み込み足の太もも裏側の筋肉で支えつつ体をまっすぐ上に向けて引き上げる。
- c. 両肩をすぼめると肺が十分空気を取り込めなくなるので、両肩を開いて空気を十分吸い込めるよう気をつける（肺に筋肉が無く胸筋の力で呼吸できる）。
- d. 段差を降りるときは、着地する足裏全体で体重を支えるが、着地の際はドスンと体重をかけることなく、後ろ足に一旦体重を残しつつ、前足をソフトにフラットフットイング着地ができるよう体重移動を穏やかにすることを心がける（ザック重量が重いとバランスを崩しやすく重大な転倒事故につながる）。

※「4 月座学 安全登山テキスト」→ P31~36

(2) イレギュラー箇所の通過

- a. 片下がりの斜面を歩くときは、下がっている斜面側の足はつま先が斜面に向くように、反対側の足はつま先が進行方向に向くように（斜面側のみガニマタ歩行イメージ）意識して歩く（踏ん張りがきく、捻挫しにくい等）。
- b. 危険箇所（崩落地、急な長い下り階段、渡りばし等）を通過する場合は、列内の人と人の間隔をより広くとり、他者を巻き込まないように留意する。
- c. 特に危険な箇所は、一人ずつ通過することとし、通過し終えた者は次の者に渡り終えた旨合図を送り、速やかに全員が通過できるよう意識する。なお、通過順番待ちの者も、通過を終えた者も、それぞれの場所の状態（山側、谷側）にも注意を払う。
- d. 下山時の気の緩みが、ちょっとした路面の変化（滑りやすい石）で転倒・骨折につながる事（疲れ、ザックの重み）を意識して歩く。

※「4 月座学 安全登山テキスト」→ P36

「6 月座学 夏山の危険」→ P13~17

	(3)その他 a. 低山では熱中症に、高山では逆に低体温症になりがち。いずれも生命に関わる。 b. 高山では、予備の手袋＝防水透湿性のあるオーバーグローブ、保温性のあるインナーグローブが必要（体温低下は手指の冷えから）。 ※「4 月座学 安全登山テキスト」→ P45～47 「6 月座学 夏山の危険」→ P24～27
感想・反省	① 歩行距離が短いのに体力の消耗が大きかった。ハイドレーション 2L、麦茶 500ml、予備の水 1L を持参（60 k g × 8 h × 5 m l = 2. 4L）し、下山時までに 2L 摂取。今回普段よりゆっくと歩くように気をつけたが、心拍数が上がり気味で、体の負担が大きいと感じた。岩塩のかけらを持参して塩分補給したが、夕方少し頭痛があり、なりかけの状態だったと感じた。60 k g × 6 h × 7 m l = 2. 5L 以上摂取すべきだったと反省。 ② 登山道の段差が不規則で、上り下りとも体重移動に気をつけたので当日はきつかったが、翌日足腰にあまり疲労が残ることはなく、少しではあるが正しい歩き方や筋力が付いてきているのかなという感じ。 ③ ゴアテックスレインウェアでも、降雨＋高湿度環境で汗をかくと、肌表面が乾かない状態で蒸し風呂のようになることを初めて体験し、面倒くさくてもこまめな衣服調整の重要性を感じた。 ④ 下山時の北尾根分岐まであと少しの、緩い勾配の、石を塗り込めたようなコンクリート舗装の箇所があり、講師からこのような（安全と思われる）場所でなぜ転倒骨折事故が起こったのか説明があった。疲れも重なって注意力が散漫になりがちなので、最後まで気を抜かないよう、歩幅や靴の置き方、歩くスピードが雑にならないよう注意したい。 ⑤ いつものことだが、今回は特に登山中にすぐ取り出せる用品の選択が難しく思いました。3 大スプレー（虫除け、ヤマビル除け、スズメバチ除け）はこの季節持参しているが、緊急に取り出せる優先度にいつも悩みます。地図・コンパス、ケータイ、タオル、眼鏡またはサングラス……ポーチにごちゃごちゃ詰め込むと、紛失リスクが高くなり、ポーチも重いだけで迅速に取り出せず（ザックを下ろすときに首を絞めてしまう怖れも）、その場所その時に必要なものをすぐ出せない（今回は特にザックカバーをしていたこともあるが）… （ひとりごと） アバウトにリスクを測る方法の一つに「発生頻度 f」と「被害度 d」を $f \times d$ のマトリクスで把握する方法があります。汗拭きタオルは $3 \times 1 = 3$、虫除けスプレーは $2 \times 2 = 4$、スズメバチは $2 \times 3 = 6$ だが季節によっては $3 \times 3 = 9$ レベルかなと思ったりしますが、同じ数値が並ぶようだと 5×5 位で考えると良いのかも知れません（なお、汗拭きタオルのようにリスク度が低くても、なくては困るものの評価が一番難しい……）。
他山の石	ベンチで休憩している黒 T シャツを着た登山者が黄色スズメバチ 2 匹にまとわりつかれていた。我が班の講師が、「黒なのでよってきますよ～」と教えてあげて、その人は慌てて白っぽいシャツを重ね着し事なきを得たが、かなりしつこくまとわりつかれていて、こちら（ダークブルー）も巻き込まれそうに感じた。幸い、重ね着しですぐ居なくなったが、無理に振り払ったら刺されていたかも。黒色の登山用品を多く見受けるが、スズメバチの興味を引き、ヤマビルやダニが取り憑いていても見つけにくく、登山では避けた方が安全と実感した。 ※「4 月座学 安全登山テキスト」→ P48～53 「6 月座学 夏山の危険」→ P28～33（同じ）

スタート前

20230709 葛城山



スタート

現地の看板をしっかりと確認



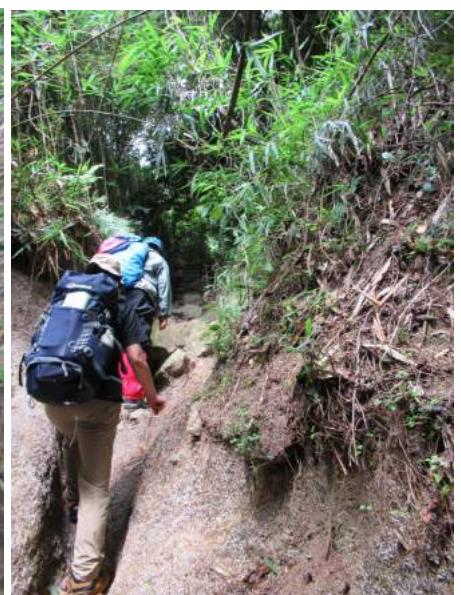
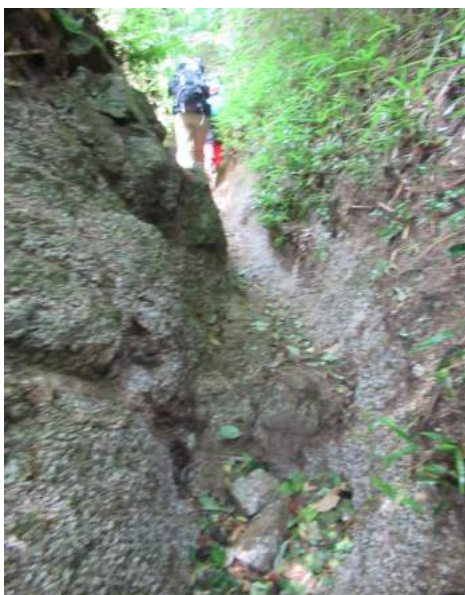
北尾根コース入口
いきなりの階段（急登がしばらく続く……）



（左上）有害獣の侵入防護柵
※最終通過者は閉まっていることを確認
直進；櫛羅の滝コース（上）、北尾根コース；右折（右）

北尾根コース

雨水で削られてこんな道～



前半の急登が終わり景色を見渡す余裕も

天気回復○、地面からの蒸返しが×



ダイヤモンドトレイル合流



ようやくダイヤモンドトレイルに合流！
ここから丸太階段あるがすぐ電波塔
へ到着です～
※講師からのクイズ；ダイヤモンドの由来は？
※左）看板の方向指示が正しい方向に向いてい
ないので講師が後で標識の方向を正しく
修正されました。

！「ダイヤモンド」の由来（正答）

白樺食堂テラス



白樺食堂テラスで昼食休憩後、ツェルトの用法について講習を受ける。

大和高田市（北東方面）、葛城市、橿原市内（東方面）
（山の名前はマップからの推測です。）



山頂へ





- 一段目 大和葛城山頂（959m）
 二段目 葛城高原ロッジ／金剛山（1125m）
 最下段 橿原市内（耳成・畝傍山？）／和歌山方面（岩湧山？）

山頂は爽やかな風がさわさわと吹き渡り、疲れが吹き飛びました！
 天気も回復しほぼ360度近い景色が眼前に……



下山(櫛羅の滝コース)



写真6-5

木立のハート型の空間



束の間の癒やしも、下るほどに通行困難に



ロープウェイ乗り場が見えてきました。



櫛羅（くじら）の滝

しばらく休憩後無事北尾根分岐へ降りる

