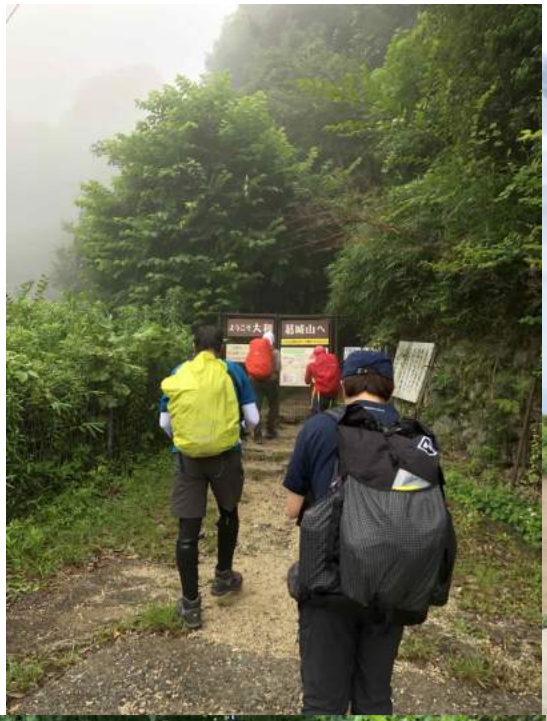
実技④ 大和葛城山



概要と記録

山行目的	日帰り登山（山スクール　トレッキング１実技④）
山域・山名	大和葛城山　標高959m
日程	2023年7月9日（日）
Ｂ班メンバー	スタッフ2名、生徒４名（合計６名）
天候	日の出　4:50　日の入　19:15 ［予報］ 朝9時から16時までの雨の予想は1mm程度の雨が降ったり止んだり、 中国地方からの強い雨雲が14時頃に大阪エリアに最接近するため、 その影響で14～15時頃はシトシト雨から本格的な雨になる可能性あり。 湿度は、80％～90％で推移して、かなり蒸し暑く感じるレベル。 959mの大和葛城山の山頂付近では12時で25度予想。 風速15m/s、湿度80％での体感温度は16.9度まで下がる見込み。 ※参考: 1時間の降水量が1mmの雨水の量は、1m2の範囲で1L、 大人が傘を開いた時の面積が1m2ぐらい、1時間傘をさしていると1Lの雨があたる。 10分間で約やく0.17リットル。これはコップ１杯ぐらいの水。 ［当日］ 集合時小雨、スタート時には止み曇り空。湿度高め。 尾根に出るまではほぼ無風で暑苦しく感じる。 尾根に出てから風あり若干快適に。その後時々晴れ間あるも空は主に曇り。 登山口到着した途端に降雨。 登山道の気温は25～27°C前後。 北尾根コースの尾根に出るまでが気温、湿度、斜面登る体温、全て一番高かったのではと思う。 ①出発時 標高約345m　②尾根手前 標高約515m　③自然道分岐 標高約705m

行程と記録	**9:00〜** 葛城ロープウェイ前バス停集合、天候・装備確認、ストレッチ • 集合時は小雨、だが蒸し暑いためレインウェア着用すべきか悩む。雨の量や気温を考慮して着ないという判断もあり。 • ストレッチを入念に。今回は顔ストレッチなし。 **9:40〜** 葛城登山口で正置、登山開始 • コンパスを正置して地図と目の前の景色が合っていることを確かめる。すると行くべき方向が見えてくる • 地図を参考に次のポイントまで何メートルあるのか、どのくらい時間歩くのか予測して進むとよい。一般的に１時間で300メートル上がれる。１時間に3キロ進める。それで計算できる **9:48〜** 分岐到着、北尾根コースへ進む • 北尾根コースのスタートはしばらく少し急斜面が続き、木に囲まれて風もほとんどなく蒸し暑かった。その中でペースが上がらないメンバーも出てきた • 声がけは、大丈夫？だと大丈夫と答えてしまうもの。具体的に、水飲む？、ちょっと休む？などが良い。それを聞かれるずとも自分発信できるような関係性がチームにあると尚良い • 所々に通報時に位置を知らせるための看板がある。山によって表現が異なる キノコ？ **10:20頃〜** メンバーに熱中症の恐れあり休憩・クールダウンを入れながら進む • 熱中症は登山スタート後すぐになることが多い • 本人は大丈夫なつもりでも症状が進んでいることもある • 熱中症の時は脇の下、首の後ろや背中を冷やす、仰いで風を送る、荷物を分担する、座って休む。ツェルトで仰ぐといい風送れる。うちわ片手に登るのも〇 • スマートウォッチは心拍数を確認でき、ペースを把握するのによい。人それぞれだが120くらいをキープする、など。他人がその人の状態を把握するのにも使える • 登りの時はハムストリングスを利用する • 登り斜面の上に空が見える=尾根が近いということ

11:05頃 尾根到着、尾根は風が通り抜けて幾分快適に

- 地形図に無い道、登山地図にあるけど封鎖されてる道など、現地観光案内所の配布物に最新情報が記載されてることがあり活用できる
- 地形図には登山道は全部記載されてない。登山地図とどちらも参考にするとよい

直進は自然道(封鎖中)

12:00頃 ダイヤモンドトレイル合流

完歩できるようになりたい

12:35〜 白樺食堂の展望テラス到着（食堂はこの日休業）、昼食、ツェルト講習

- 展望台からは大和三山など見渡せる
- ツェルトは1人用、複数人用のサイズがある。緊急時のほかテント代わりにもなる。包まっても暖かい
- 木にかけたりロープを渡したり、ストック使ったり、そこにある物を使って設営する。今回はベンチに括り付けた。床には何かしらシートを敷く。内部は意外と広く暖かい
- 講師の方々のツェルトは収納に別の袋を使用したり、紐を追加したり、使いやすいようにカスタム
- 夏はツェルトで縦走もできるが、雨や風に弱いのでお天気次第

13:40頃〜 山頂到着、次回実技の山域を目視確認、記念撮影

- 山頂近くから金剛山の次回の実技コースの尾根を確認
- 秋はススキがきれいとのこと
- 葛城山のライブカメラは10分毎
- 葛城山は火気厳禁、火は炊事場でのみ使用

13:50頃〜 櫛羅の滝コースから下山開始

- 下山道は侵食が深く崩れてる箇所多い。こういった箇所の修復はボランティアの手によることが多く、現状どこも人手が少なくなってきている
- 下りの時はギリギリまで後ろ足に体重のせながら、前足をそっと下ろす。どたどた降りると膝を痛めやすい
- 下りの滑るところは、靴の中で足の指でギュッと地面を掴む感じにして降りると滑りにくい
- 滑る斜面のトラバースは、低い側の片足を90°外側向きにしてストッパーにすると歩きやすい
- 危ない橋を1人ずつ通るのは、何かあった時の被害を最小限に留めるためでもある
- 講師持ち物のロープは事故で生徒や他の登山客が落ちた場合に垂らしてあげる&様子見に降る時などに使用するためのもの
- 登山靴は3〜4年で劣化する。見た目は綺麗でも突然靴裏が剥がれたりする。見た目より使用年数での買い替えも要検討。事故に遭ったり怪我をしてからでは遅い

15:20頃 北尾根コースとの分岐通過、登山口が見えてきたところで降雨

15:25頃 登山口到着

軌跡	 タイム：5:55　距離：6.8km　登り⤴783m ／下り⤵782m